
Женское Здоровье:
Куда уходит страсть из брака?
стр. 8


Жизнь в удовольствие:
10 удовольствий для здоровья
стр. 13


Жизнь в гармонии:
Баланс или целостность?
стр. 16


Внимание! Фотоконкурс!
Призы ждут победителей
стр. 18



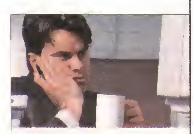
Advanced Global Travel:
Незабываемое путешествие
стр. 17

Здоровье и Отдых

Vol.2 | No. 10 DISTRIBUTED IN WASHINGTON, OREGON, AND CALIFORNIA STATES CIRCULATION 25,000 OCTOBER, 2011

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:


Помоги себе сам!
Питание для мозга
стр.7


Мужское здоровье:
Мужской климакс? Похоже, да...
стр.9


Секреты Алоэ Вера:
Анемия, лейкемия, и др.
стр.12


Ваше здоровье:
Интересные факты о сердце
стр.6

МЕДИЦИНА XXI-го ВЕКА



К концу XX–началу XXI века современная медицина достигла ощутимых успехов. Благодаря усилиям медиков побеждены основные инфекционные заболевания, фактически поставлен на поток процесс пересадки сердца и почек. В диагностике активно используются компьютерные технологии, позволяющие in vivo наблюдать органы человеческого тела. Достижения в медицинской биохимии убеждают и самих медиков, и их пациентов, что можно регулировать процессы в человеческом организме.

Казалось бы, все болезни должны отступить перед таким натиском достижений современной медицины, однако анализ состояния здоровья населения как в нашей стране, так и в большинстве зарубежных стран показал, что в целом оно не улучшилось, а в ряде стран даже сильно ухудшилось.

Перенос на стр.5



7 дней и ночей: незабываемое путешествие

Точка отсчета – Город Ангелов. Точнее сказать – порт Лос Анджелеса. Последнее усилие (оставляете машину на стоянке), и погружаете себя в нутро океанского лайнера - «Princess» или «Carnival».

Пройдя все необходимые формальности, вы даже не замечаете, как внезапно попадаете в совершенно другой мир, который напоминает огромный улей, где обслуживающий персонал в количестве нескольких тысяч человек выполняет роль заботливых пчел, знающих свое дело. Роль трутней - будет лежать на вас – отдых, поглощение вкусной еды и использование всех благ западной цивилизации. Добавьте к этому увлекательные экскурсии по пути следования, и у вас полная картина круиза по западному побережью Мексики. И все это благодаря заботе турагентства «Advanced Global Travel»! Именно они, туроператоры, посоветуют вам правильный маршрут, лайнер, и помогут при этом сэкономить. Однако, вернемся на палубу.

Через несколько часов лайнер выйдет в открытое море (океан!) и вас позовут ужинать в один из пяти шикарных ресторанов. Добавьте к этому буфет с круглосуточной работой, несколько баров и вы уже забудете все на свете. Ваш праздник начался!

Перенос на стр.17



«КАРТИНА ТВ» - уже 130 телеканалов!



Поздравляем всех пользователей «Картина ТВ»! Как вы уже успели заметить нашего полку прибыло. Теперь можно смотреть в пакете «Картина ТВ» 130 телеканалов!

Выбор огромный – глаза разбегаются. Появились дополнительные каналы в формате HD (High Definition). Например, некоторые спортивные и научно-познавательные телеканалы. Естественно, все не посмотришь, не хватит времени. Но главное – это выбор! Например, рекомендуем обратить внимание на телеканал «Кто есть Кто». Короткие получасовые программы расскажут вам о политиках и диссидентах, ученых и писателях, художниках и музыкантах, т.е. тех, кто формировал и формирует наше мировосприятие. Программы и передачи этого телеканала настолько интересны и увлекательны, что хочется их записать. Для этого существует приставка «Dune HD Light», которая позволяет записывать понравившиеся программы, передачи и фильмы на hard drive. Таким образом, вы создаете свою видеотеку на всю жизнь. Здесь следует немного сказать о самой приставке, которая сегодня пользуется повышенным спросом.

Дело в том, что приставка «Dune HD Light» признана самой удачной приставкой на уровне соотношения цены и качества! Идя навстречу чаяниям и пожеланиям наших телезрителей, мы предлагаем серию качественных приставок-медиаплееров – «Дюна». С ними вы сможете наслаждаться просмотром телеканалов в пакете «Картина ТВ» или «Компас ТВ», а также создать свою видеотеку! Ну а начнем мы с самой бюджетной приставки - Dune HD Lite 53D Wi-Fi.

Как и другие медиаплееры, выпускаемые HDI Dune, эта модель является универсальным проигрывателем, позволяющим воспроизводить видео стандартной и высокой чёткости вплоть до Full HD (1080p). Теперь вы можете записывать на хард-драйв столько фильмов, телепрограмм, личных записей семейных торжеств или важных событий, сколько пожелаете. Таким образом, ваш семейный архив видеозаписей может быть всегда под рукой, рядом с вашими любимыми телеканалами на русском языке. Другими словами, теперь у вас не только 130 телеканалов, но и ваша собственная видеотека. Вы можете записать для ваших родителей, бабушек и дедушек, все, что они пожелают. Сама приставка имеет компактные габариты и привлекательный дизайн.



Картина ТВ - вместе с семьей!

Эта приставка может быть установлена как вертикально, так и горизонтально, для чего в комплекте поставке предусмотрены дополнительные ножки. Проигрыватель оснащён двумя высокоскоростными портами USB 2.0, слотом для карт памяти типа SD. Видеотракт модели представлен портом HDMI версии 1.3, композитным и компонентными аналоговыми выходами. Подключение звука возможно как по HDMI, так и по «оптическому» интерфейсу типа Toslink или стереопаре. Особенно примечательна возможность воспроизведения аудио и видеофайлов по локальной сети. Для этого используется порт Ethernet, позволяющий передавать данные с высокой скоростью, вплоть до 100 мегабит в секунду.

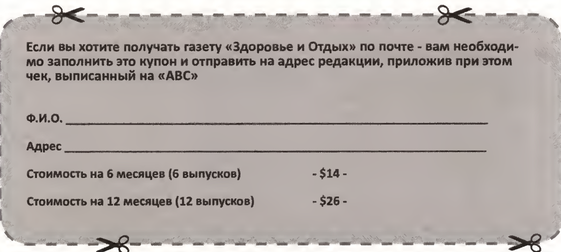
С точки зрения функциональности, Dune HD Lite 53D Wi-Fi отвечает всем требованиям, предъявляемым к современным мультимедийным плеерам невысокой ценовой категории, а во многом и превосходит их. К примеру, он может поставляться со стационарно установленным внутрь корпуса жёстким диском с интерфейсом SATA формата 2,5» для записи и воспроизведения различного аудио и видеоконтента.

Несмотря на свою невысокую стоимость, представители семейства Lite обладают завидной функциональностью и оснащением.

Более подробная информация на нашем вэбсайте: www.kartinausa.tv

Поздравляем победителей конкурса, который проходил во время Славянской Ярмарки в городе Редмонте, штат Вашингтон!
Вот имена победителей:

Babinskiy George
Ivanova Zoya
Lapatin Michael
Rapoport Irina
Boguslavskiy Esther
Lyadnova Svetlana
Medvedeva Maria
Shapiro Razaliya
Kalata Olga
Kvutik Semen
Hall Olga
Pisarets Sofia



*Всех Вас ожидают призы! Позвоните по телефону **253.363.9422** и мы Вам расскажем, как получить Ваши призы и подарки.*

Если вы хотите получать газету «Здоровье и Отдых» по почте - вам необходимо заполнить это купон и отправить на адрес редакции, приложив при этом чек, выписанный на «ABC»

Ф.И.О. ______________________

Адрес ______________________

Стоимость на 6 месяцев (6 выпусков) - $14 -

Стоимость на 12 месяцев (12 выпусков) - $26 -

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Александр Валуйский
Главный редактор

e-mail:
health.recreation@gmail.com
www.health-recreation.com

Друзья, у Вас в руках свежий номер газеты «Здоровье и Отдых». Стало быть - это начало нового месяца. Пройдет еще один месяц, и мы будем праздновать День Благодарения, самый что ни на есть американский праздник. И, торжественно обещаем, в следующем номере опубликовать несколько самых «крутых» рецептов приготовления индейки. Кстати, Вы можете нам помочь. Если Вы знаете удачный рецепт - пришлите нам его по электронной почте или в письменном виде. Мы обязательно опубликуем, а победителя будет ждать приз. Какой? Очень вкусный! Так что участвуйте и выигрывайте!

Итак, очередной номер. Центральная статья - о превентивной медицине. Сегодня, когда система нашего здравоохранения дает сбои ввиду экономического кризиса - это архиважно. Мы не можем повлиять на эти процессы, но мы можем позаботиться о своем здоровье. Как всегда Вы найдете в этом номере массу полезной информации о здоровье, здоровом образе жизни, симптомах, болезнях и их лечении. При этом, не устаем напоминать, что газета наша не заменит посещение Вашего лечащего доктора!

Из номера в номер мы рассказываем о различных местах туризма и отдыха. В этом номере читайте «отчет» о популярном круизе по западному побережью Мексики. Незабываемые впечатления на всю жизнь! Главное - не забудьте взять с собой фотоаппарат или камеру! Ведь запечатлев что-нибудь интересное или курьезное, вы могли бы прислать свои работы на фотоконкурс «Отдыхай!» *Почему могли?* Потому что пришло время подводить итоги и распределять призы и подарки. В следующем номере мы опубликуем имена победителей. Подробности фотоконкурса на 18-й странице.

Часто нас спрашивают - почему здоровье и отдых? Мы отвечаем - потому, что никакой политики! Здоровье и Отдых, Отдых и Здоровье, и именно поэтому наша газета пользуется повышенным спросом среди русскоязычного населения. Также рекомендуем обратить внимание на услуги и сервис компаний, рекламу которых вы найдете на страницах этой газеты. В основном это связано с главными темами данного издания.

Желаем всем нашим читателям, здоровья, счастья и хорошего отдыха.

Почаще отдыхайте и будьте здоровы!

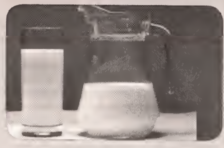
ЗДОРОВЬЕ И ОТДЫХ

Газета русскоязычной общины США
Тираж - 25 000 экземпляров

Александр Валуйский - главный редактор
Гарик Геворкян - верстка
Александр Матюшенков - график дизайн
Оксана Китаева - корректор

Адрес редакции:
5250 Date ave, #D, Sacramento, CA 95841
Tel.: 888.395.0504
E-mail: health.recreation@gmail.com

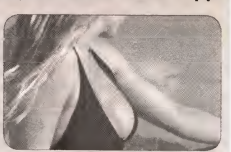
ТОПЛЕНОЕ МОЛОКО ЛЕЧИТ ЛУЧШЕ ЛЕКАРСТВ



Украинские ученые нашли у этого продукта дополннтельные полезные свойства. Как оказалось, топленое молоко не только улучшает пнщеварение и располагает ко сну, ио и служит отличным лекарством против мигрени и головной боли. Пнть топленое молоко рекомендуется теплым и маленькими глотками — так оно принесет больше пользы. Если после рабочего дня вы хотите расслабиться н снять стресс, вместо ставшего традиционным в этом случае алкоголя (который, кстати, дает обратный эффект) выпейте стакаи напитка «из детства», добавив в него предварительно ложечку меда. Топленое молоко действует аналогично аптечному обезболивающему, но пьется гораздо приятнее.

Даже если вы следите за своим весом и придерживаетесь определенной диеты, насчет лишних калорий можете не беспокоиться. Этот «легкий» продукт. Перечислять положительные функции этого продукта можно долго. Рекомендуем вам просто попробовать топленое молоко, после чего вы сами ощутите результат. Будьте здоровы!

КАК ЖЕНЩИНА ПИТАЕТСЯ, ТАКАЯ У НЕЕ И ГРУДЬ



На внешний вид молочиых желез женщины влияют множество продуктов, среди которых есть те, что в больших количествах содержат клетчатку. Это зелень, чернослив, овсяная крупа, черный хлеб грубого помола и т.д. Важно для поддержания здоровья и красоты груди есть капусту.

От неё молочные железы не растут, ио вот волокна и растворенные минеральные соли положительным образом действуют на обмен веществ в железистой ткани груди. Если брать капусту брокколи, то она, помимо всего прочего, содержит вещество «гистидии», которое препятствует росту раковых клеток, и вещество «сульфорафен», защищающий от вредного ультрафиолета и онкологии груди.

Бета-каротин и калий, содержащиеся в моркови, цитрусовых, шиповнике, винограде и абрикосах, невероятио полезиы для женщины. И, наконец, все кисломолочные продукты помогают в выработке женских половых гормонов (эстрогенов), онн также богаты лактобелками, что позволяет иашей коже быть более упругой.

ВЕСНУШКИ И СОЛНЦЕ - НЕСОВМЕСТИМЫ



Медики Великобритании считают, что людям, имеющим веснушки на лице и теле, нужно как можно меньше времеии проводить иа солнце. Ведь от солнца появляются пигментные пятна, похожие иа веснушки, только большего размера. Они называются «солнечиое лентиго». Пнгментные пятна, по сути, безвредны, но являются показателем того, человек проводит очень много времени на открытом солнце. Еслн удалять такие пятна, то возможен риск развития рака кожи.

Всем любителям поваляться иа летием солнышке, положено знать, что существует несколько типов рака кожи: один развивается из верхних слоев эпндермиса, а второй считается немелаиомным раком, который включает себя базально-клеточную карциному. А вот злокачественная меланома развивается в пигментных клетках, поэтому очень опасно трогать веснушки и родинки иа теле человека. Этот тип рака считается смертельным, ведь родинка находится корнями в более глубоких слоях кожи, поэтому рак проникает внутрь легко и свободно.

ДИЕТА ПОСЛЕ 30-ТИ НЕ ПОМОЖЕТ ЖЕНЩИНАМ



Диетологн увереиы, что женщине после 30-и лет похудеть достаточно сложно, и уж если вы растолстели один раз, то это навсегда, уверяют медикн. Диета может помочь только на короткий промежуток времени, потому как все без исключения женщины после её окончания набирают положениые до диеты килограммы.

Ежегодно около 12 000 000 человек садятся на диеты, и только 10% из них удается сбросить столько килограммов, сколько они запланировали изначально. Но в течеиие года эти люди опять-таки набирают все килограммы, с которыми велн непримиримую борьбу. Единственное, что отличает мужчин и женщин, так это то, что мужчины набирают вес постепенно, в течение всей своей жизни. А у женщин вес приближается к первому скачку примерно годам к 35-и. После диеты все равно набор веса неизбежен. Лучше следить за своим здоровьем и правильиым питанием, а также уделять время физическим упражнениям, тогда и ваша форма будет в порядке долгие годы.

ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА, В НЕГО НУЖНО ПОМЕСТИТЬ... ПАРАЗИТОВ



Известиый биолог Роб Данн считает, что нам не хватает паразитов, чтобы вылечнться полностью от таких недугов, как: диабет, болезнь Крона, астма и сердечно-сосудистые заболевания.

По мнению ученого, человеческий организм стал слишком стерильным, и иммунная система настолько не привыкла давать отпор различного вида раздражителям, что человек уже начинает реагировать просто иа бытовую пыль.

Медицинский мир прнслушался к высказываниям ученого. Были проведены исследования в Йельском университете, которые полностью подтвердили слова доктора Данна. Оказывается, у детей, которым с рождения давали антибиотики, рнск появления астмы был выше на 70%. По мнению Данна, человек должен вернуться к состоянию своих далеких предков, чтобы полиостью восстановить иммунитет. А это значит лишь одно: в кишечнике виовь должны поселиться паразиты... Теперь эту идею обсуждают медики всех стран!

Оказывается, паразнты могут хорошо сказываться на нашем сердце, а также помогают лечнть атеросклероз. Но есть среди врачей и такне, которые говорят, что лучше всего не поселять паразитов внутрь человека, а выделить из них ннгредиент, после - синтезировать его и выпустить в виде лекарственного препарата.

Будущее начинается сегодня



Элла Новокольски, Сан-Диего, США

Как часто вы проявляете заботу о своих близких, о своей машине, о домашних питомцах? И наверняка обстановка в мире не дает вам покоя. А как часто вы заботитесь о своем здоровье? Могу предположить, что только тогда, когда болезнь откровенно заявляет свои права на ваше здоровье, укладывает вас в постель, оставляя вас в дали от бурной жизни. И тогда вам уже ни до кого.

Самое дорогое у человека-это его здоровье. Мы не следим за ним, пока молоды. Ведь это само собой разумеющееся. А вспоминаем лишь, когда теряем его.

Уделите внимание себе, полюбите себя! Если вы страдаете от какого то недуга, у вас есть лишний вес или вы просто хотите сохранить свою молодость, оставаясь энергичным и здоровым, прочтите это и задумайтесь. Может быть пора что то изменить немедленно, не откладывая жизнь до понедельника или до наступления лучших времен. За нас говорят качество наших результатов, а не качество наших оправданий.

Мы родились, чтобы активно жить, не для того, чтобы умирать медленно и мучительно, превращаясь в червивый сухофрукт. Кто сказал, что с годами мы обязаны стареть? Это общественное мнение, не более того. А медицина говорит, что клетки в нашем организме обновляются каждый день, а кровь обновляется каждые 7 лет. Значит после того, как ребенок вырос, полностью сформировался, его тело должно оставаться таким же, а меняться должен лишь наш разум в сторону мудрости и получения новых знаний.

Руководствуясь изложенным рекомендациям, вы увидите, что чудо возможно! Природа наделила нас всеми инструментами для нашего развития, восстановления и поддержания нашей телесной оболочки в отличном состояние, не нужно мешать, надо просто помогать себе. Слушайте себя, свое тело и радуйтесь жизни. Это процесс обучения. Результаты говорят сами за себя.

Не верьте мне! Попробуйте сами и посмотрите, что получится. Если есть какая либо проблема, значит вам придется изменить ваш стиль жизни. Вы не можете получить желаемый результат, продолжая делать те вещи, которые привели вас к печальному итогу. Покиньте свою больную зону комфорта. Вам нравится тот, кого вы видите в зеркале каждый день? Или вы избегаете встречь со своим отражением? Время пришло полюбить себя и позаботиться о себе. Есть три стороны, когда ухудшается здоровье - это вы, болезнь и доктор. Все зависит, на чью сторону вы перейдете. Но ни один доктор не сможет вам помочь, если вы сами этого не хотите.

Многие обычно говорят-да что такого, если я съем пиццу, запью колой, да и закурю в придачу? Жив ведь. Да, жив... относительно. Относительно к умершему.

Во первых - не все поглощенное выйдет из вас на следующий день, в легких останется слой смолы, а степень живости имеет тенденцию к снижению качества жизни. Каждая молекула того, что вы едите, имеет свой эффект. В нашем организме проходят непрерывные процессы деления клеток и каждая новая клетка получает тот набор веществ, которые вы ему даете по средствам питания. Не получив нужные элементы клетка становиться больной, а их миллионы. В геометрической прогрессии идет развитие больных клеток, а из них и состоит наш организм.

Мы мчимся по скоростному шоссе нашей жизни, не задумываясь заправляем себя некачественным бензином и удивляемся, что вдруг мотор барахлит, колеса вращаются со скрипом и карбюратор кашляет и чихает, а выхлопная труба и вовсе забита.

Оглянитесь, ведь и вправду люди озабочены качеством заправляемого топлива в свою машину, но не тревожатся о качестве употребляемой пищи, которая является основным источником энергии для человека.

Много вы знаете таких людей, которые имеют отменное здоровье? А если вы придете к врачу с жалобами, что можно услышать - а что вы хотите, батенька, ведь вам уже 40, 50, 60, вам положено болеть.

Кем положено?! Хватит пессимизма! Многие болезни можно избежать, отменить и вылечить. И есть одна гарантия, если вы еще живы и хотите исцелить себя - это ваше твердое намерение сделать это! Следуйте законам природы. Ведь вы живете в природе, а она в вас, в каждой клетке вашего организма.

Кто то может сослаться на плохую генетику, думая о себе, как о беспомощной жертве. Но унаследованные возможные болезни ничтожны против приобретенных привычек питания и стиля жизни. На это есть научные факты, которые доказывают, что ДНК способна адаптироваться к новой среде, всего за несколько минут! А теломеры (это окончание ДНК, длина которых влияет на процессы старения и продолжительность жизни вцелом) имеют возможность для восстановления. Эти открытия удостоены Нобелевской премии и мы имеем возможность использовать всё лучшее, созданное природой и собранное учеными в удобную форму, чтобы жить в полной мере, созидая и творя удивительные шедевры, способные сделать наш мир лучше. Ведь мы для этого здесь.

Повышенная токсичность окружающей среды, пища, скудная питательными элементами, создают дефицит для наших клеток, делая их ущербными, что в конечном итоге приводит к болезням. Не вините генетику, поскольку ДНК адаптируется, вините захимиченную экологию, отпускаемые по рецепту лекарства, ваш выбор ненатуральных продуктов питания и бедный образ жизни. Гены влияют на наши клетки, но не так сильно, как люди хотят в это верить. Гены - это не обреченность судьбы, ее вы делаете сами. Мне могут возразить с сарказмом, что жить вообще опасно - можно умереть и что в целом, жизнь - это болезнь с летальным исходом. Тогда почему самоубийцы в последнюю минуту начинают отчаянно хвататься за жизнь и звать на помощь, почему люди с серьезными заболеваниями ищут любые способы, чтобы облегчить страдания и продлить свою жизнь?



Да потому, что жизнь удивительна, только здесь и сейчас мы можем получить широкую гамму неповторимых ощущений. И в силах каждого сделать свой путь безопасным, увлекательным и насыщенным.

Избегайте рентгеновских лучей, различных химикатов, пищевых консервантов, отпускаемых по рецепту лекарств, таких как антидепрессанты и стероиды; откажитесь от жаренных и консервированных продуктов, от сахара, не пребывайте долго в обьятиях стресса, дышите правильно, спите достаточно, занимайтесь сексом и давайте своему телу физическую нагрузку, которая необходима для него. Если вы родились больным, то в ваших руках сделать себя здоровым. Важны не карты, что нам сдают, а то, на сколько умно мы играем тем, что имеем. Следите за тем, что вы говорите и как себя чувствуете, слова имеют невероятную силу. Негатив и депрессия уничтожает вас изнутри. Очистите ваше тело, вашу душу, ваши мысли, начните видеть красоту вокруг. Полюбите себя в мире и мир в себе. Обратите внимание на свою осанку - сутулый человек - угрюмый человек, так укрепляйте свой корсет. Оздоровление организма состоит не только в том, чтобы добавить много полезного в свой рацион, а гораздо важней - это избавить себя от вредных привычек и убогово образа жизни.

Хотите быть здоровыми- измените свои привычки. На ваш сегодняшний стиль жизни ушло все ваше время до настоящего момента, вам будет нелегко от него избавится, и ваши комфортные плохие привычки будут тянуть вас назад. Запомните, чтобы новое стало привычным нужно следовать этим принципам всего 2 года! А вы свободны в выборе своих привычек. Не будьте рабами дурных привычек, пусть полезные принципы работают на ваше благо.

Обратите внимание на факты, исключая которые вы избежите многих проблем.

Окончание в следующем номере

Чтобы узнать подробности, позвоните мне по телефону 888-352-3634. Используйте эту возможность!

Также приглашаем Вас посетить наш сайт http://www.weight-loss-resources.net.

Превентивная медицина

окончание, начало на стр. 1

Данные современной статистики констатируют, что:

- в Европе и США резко возрастает детский диабет;
- 20% американских детей имеют атеросклеротические бляшки в коронарных сосудах;
- количество детских аутоиммунных заболеваний увеличилось в 2 раза за последние 10 лет;
- в России не более 12% школьников можно назвать здоровыми, не более 5% здоровой молодежи;
- растет количество хронических депрессий и синдрома хронической усталости;
- неудержимо растет количество ВИЧ-инфицированных и больных СПИДом.

Этот список можно было бы продолжить, но общий вывод заключается в следующем: если в начале XX века превалировали инфекционные и другие остро протекающие заболевания, то к концу века на первый план вышли хронические и системные нарушения здоровья, которые все больше «молодеют».

Фактически сложившаяся ситуация является следствием **основной концепции современной медицины – лечить болезнь, а не человека.** Каждая отрасль медицины занимается вопросами лечения определенных органов и систем, каждый врач предлагает свой набор медикаментов, сильнейших химикатов, влияющих на определенные регуляторные процессы в организме. Более того, врачи, как правило, не учитывают, чем может закончиться для здоровья пациента назначение нескольких медикаментов, так как недостаточно ясно представляют себе результаты их совместного действия.

Сегодня мы являемся свидетелями стремительного роста количества синтетических медикаментов, которые все дороже и дороже обходятся карману больного человека.

Фармацевтический бизнес по объемам уже опережает тяжелое машиностроение, и этому бизнесу нет времени заниматься индивидуальным человеком, его проблемами и стрессами.

Современные синтетические фармацевтические средства часто оказываются эффективными в случаях, когда речь идет о спасении жизни, о выводе пациента из кризиса. Нынешняя классическая медицина – это медицина поля битвы, когда перед врачом стоит одна задача – спасение жизни человека, даже если платой за это будет полная или частичная утрата здоровья. В результате пока у человека не появились ярко выраженные симптомы какого-либо заболевания, обращаться к классической медицине не принято.

Врачу такой пациент не интересен, ведь существующая система бюджетного финансирования и медицинского страхования (обязательного и добровольного) призваны платить за посещение больным врача в поликлинике, за койку в стационаре, на которой лежит больной и, наконец, именно за пролеченного больного.

Медицина XX века	Медицина XXI века
Главный постулат – лечение болезни.	Главный постулат – сохранение и укрепление здоровья.
Медицинская помощь оказывается после визита пациента к врачу, то есть по потребности (обращаемости). «Патология должна сформироваться, чтобы ее лечить».	Потребность в медицинских услугах предугадывается (просчитывается): медицинское обслуживание основывается на постоянном наблюдении за здоровьем – динамическом мониторинге здоровья.
Лечение контролируется самим врачом, решения принимаются на основании персонального опыта, личных навыков и умений.	Пациент – главный контролёр (пациент имеет право привлекать независимых экспертов для контроля качества оказываемых медицинских услуг). Решения, принимаемые врачом о назначаемом лечении, открыты для пациента.
Постоянное увеличение затрат на лечение заболеваний и их осложнений.	Постоянное сокращение потерь, связанных с утратой здоровья (увеличение продолжительности жизни).
Монолог врача ВРАЧ → ПАЦИЕНТ	Диалог между врачом и пациентом ВРАЧ ↔ ПАЦИЕНТ

НОВАЯ ПАРАДИГМА

Здоровье – это оптимальное состояние организма, предполагающее его адекватные реакции на любые внешние раздражители. Организм человека – саморегулирующаяся система, которую опытный врач может системно мониторировать, поддерживать и аккуратно корректировать, но ни в коем случае регулировать извне.

Организм, адекватно реагирующий на внешние раздражители, не всегда нуждается в лекарствах. Поэтому применение лекарственной терапии является прерогативой скорой и неотложной медицинской помощи, а также сектора стационарного лечения.

Восстановление естественного уровня адаптивности организма к раздражителям внешней среды должно являться целью любого лечения, кроме случаев безвозвратной утраты функций.

На базе этих принципов стали формироваться медицинские течения, которые еще не получили своего окончательного развития, оформления и даже общепринятого названия. К ним можно отнести медицину:

- альтернативную;
- комплиментарную;
- интегративную;
- энергетическую;
- холистическую медицину;
- фитнес-медицину.

Использование этих и подобных названий характерно в основном для наименований частных медицинских структур. Часто в своей деятельности они используют методы оздоровления, диагностики, лечения и восстановления, заимствованные из нетрадиционной медицины, значительно реже – методы, разработанные собственными силами и не всегда подтвержденные клиническими испытаниями в государственных структурах.

Несмотря на то, что деятельность частных центров оценивается неоднозначно, можно утверждать, что используемые ими направления медицины не только доказали свою востребованность и перспективность, но и в полной мере могут претендовать на равные права с официальной (классической) медициной.

Главное, что объединяет между собой представленные выше течения, – это взгляд на человека как на единую систему, воздействие на всю иерархию процессов, объединяющих тело, сознание и душу. Человек – не машина, не компьютер, не химическая лаборатория, а создание наивысшего порядка. Поэтому, **медицина XXI века – это медицина превентивная, сохраняющая и оберегающая здоровье человека.**

Превентивная медицина – это медицина профилактическая, принципами которой являются не пассивное ожидание болезни, а проведение предупреждающих и корригирующих мероприятий задолго до развития болезни. Эта медицина ориентирована, в первую очередь, на поддержание здоровья, улучшение его качества, на предотвращение процессов преждевременного старения организма.

Спрос на услуги превентивной медицины постоянно растет: в современном обществе все больше людей уделяют внимание качеству жизни, которое, в основном, определяется качеством здоровья.

Еще Авиценна говорил, что «человек может быть не болен, но и не здоров». К сожалению, в наш век высоких технологий большинство населения находится в «пограничной зоне» между здоровьем и болезнью. Сокращение этой «пограничной зоны» в сторону здоровья – основная задача, решение которой возложено на превентивную медицину.

Пришло время, когда человек начинает осознавать, что здоровье является основным капиталом. Лучше предупредить развитие болезни, чем бороться с ней и ее осложнениями. В своем арсенале превентивная медицина использует все известные методы диагностики с целью тщательного «сканирования» рисков заболеваний, что позволяет обнаружить болезнь до ее клинических проявлений и вовремя принять предупредительные меры.

Традиционные правила медицины XX века постепенно трансформируются в «Золотые» правила медицины XXI века – правила превентивной медицины. Превентивная медицина включает в себя экологическую и культурную составляющие, физическое и духовное формирование личности как для нынешних, так для будущих поколений. В свете этого постулата напрашивается несколько простых, но очень важных выводов и предложений:

1. В стране необходимо формировать массовый спрос на здоровье. Задача эта не только медицинская, но и социокультурная. Спрос на здоровье будет расти только на фоне повышения жизненного уровня и общей культуры.

2. Государству, обществу и, естественно, системе здравоохранения необходимо решать просветительскую задачу, знакомить людей с возможностями превентивного подхода; добиваться понимания того, что над здоровьем необходимо постоянно работать и что абсурдно ожидать панацеи.

3. Стране и обществу необходима новая медицинская научно-практическая школа как для воспитания врачей-специалистов, так и для широкого распространения системного клинического мышления.

4. Поскольку превентивная медицина является врачебным искусством, которым, как это ни прискорбно, не смогут овладеть все врачи, то актуальной является разработка автоматизированных диагностических систем.

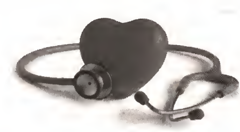
5. Следует разработать новое поколение медицинских приборов диагностического и лечебного назначения, позволяющих выявлять и корректировать не болезнь, а множество более тонких нарушений в организме.

6. Необходимо формирование нового направления в фармацевтической промышленности, обеспечивающего превентивную медицину арсеналом средств не для лечения явных болезней, а для коррекции более тонких нарушений.

Практическая реализация этих предложений позволит системе здравоохранения решить многие проблемы, а также обеспечить достойный вклад медицины в сохранение полноценного человека в физическом, духовном и интеллектуальном отношении.

Эдуард Фельдман,
Москва-Нью-Йорк, 2011

Интересные факты о сердце



Давным давно, мышца под названием «сердце» стала мировым символом любви. Греки полагали, что сердце - вместилище духа, китайцы верили, что именно в сердце находится счастье, а египтяне считали, что там рождаются эмоции и интеллект.

1. Установлено, что общение с друзьями сохраняет сердце здоровым! Оказывается, люди, имеющие широкий круг общения реже страдают от болезней сердца. Общительные люди меньше курят, у них ниже уровень сахара в крови и ниже артериальное давление, всё это положительно отражается на работе сердца.

2. Масса сердца всего от 250 - 350 грамм. Кстати, размер сердца человека примерно равен величине его кулака.

3. Медики установили, что кашель полезен для здоровья, так как он повышает давление в грудной клетке, способствует поступлению крови из сердца в мозг. То есть кашель действует как непрямой массаж сердца.

3. Между прочим, секундную стрелку в часах изобрёл английский врач около 300 лет назад. Врач изобрёл её именно для того, чтобы приступить к исследованиям ритма сердца.

4. Результаты исследований показали, что люди, которые регулярно спят после обеда, на 37% реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем те, кто бодрствует в течение всего дня.

5. Деревенский творог - признан одним из самых полезных продуктов для нашего сердца, потому что в нем мало жиров, но много кальция и белков.

6. Вальс! Именно эта музыка по утверждению специалистов, больше всего напоминает ритм человеческого сердца.

7. Сердце — самый мощный в мире мотор. В течение жизни человека сердце совершает от 2 до 3 миллиардов сокращений! Полученной при этом силы достаточно, чтобы поднять поезд на высочайшую гору Европы.

8. Оказывается один из самых полезных праздников для сердца - это День святого Валентина! Дело в том, что именно в этот день влюблённые люди часто съедают шоколад и выпивают бокал вина. Именно это сочетание благоприятно сказывается на работе сердца и сосудов.

9. В день всех влюблённых на сердце положительно влияет романтический антураж и занятия любовью. Кстати, занятия любовью трижды в неделю на 50% снижают риск развития инфаркта у мужчин.



10. До недавних пор считалось, что первое изображение сердца было выполнено фламандским медиком в 16 веке. Однако недавно археологи нашли в Мексике глиняный сосуд в виде сердца, сделанный примерно на 2500 лет раньше.

11. Смех от всего сердца греет не только душу! Исследования показали, что хохот помогает расслабить внутренние стенки сердечных сосудов, что, в свою очередь, улучшает работу сердца.

12. Специалисты выяснили, что справедливость на работе очень важный фактор для сердечно-сосудистой системы человека! Директорам на заметку: сердца сотрудников чутко реагируют на следующие факторы: подвергаются ли сотрудники незаслуженной критике; получают они ли они четкую, достаточную информацию от начальства; готово ли начальство выслушать проблемы сотрудников и хвалят ли их за хорошую работу. Несправедливость на работе являестя мощным источником стресса и вредит сердцу.

13. Человеческое и свиное сердце практически полностью идентичны.

14. Сердце голубого кита бьется всего лишь 9 раз в минуту. Это одно из самых медленных сердец в мире.

15. Сердце играет настолько важную роль в нашей жизни, что во всём мире решено было отмечать специальный «день Сердца», он отмечается 25 сентября. В этот день принято уделять особое внимание самому важному органу человека.

15. Как считают специалисты, сердце обладает такой высокой надежностью и большим запаса прочности, которой вполне достаточно на жизнь в течении 150 лет.

16. В спокойном состоянии сердце за сутки сокращается примерно 100 тысяч раз, при этом оно перекачивает около 10 тонн крови.

17. Считается, что мужчина должен быть сдержанным, уметь стоять на своем и добиваться успеха в работе. А как эти установки отражаются на сердце? Выяснилось, что умение контролировать свои эмоции, достигать профессиональных успехов и быть готовым к конкуренции, сочетается с неумением расслабляться, нетерпеливостью и агрессивностью. Это отрицательно сказывается на работе сердца.

18. Древние египтяне считали, что четвертый палец руки связан с сердцем специальным каналом. Именно из-за этого пошёл обычай носить обручальное кольцо на безымянном пальце.

19. Результаты исследования проведенного в Великобритании, говорят о том, что чем ниже социальный статус человека, тем чаще бьется его сердце.

20. Наше сердце полно загадок! В истории современной медицины известен случай, когда сердце человека остановилось и снова начало биться через 4 дня.

21. Если человека легонько взять за кисть руки, то у него замедлится ритм сердца и понизится кровяное давление.

22. Результаты последних исследований подтвердили, что занятия любовью не только способствуют похуданию, но и значительно снижают риск возникновения сердечных заболеваний.

23. В России есть даже памятник сердцу! Это огромное сердце из красного гранита весом четыре тонны. Вот такой символ жизни украшает двор Института Сердца в городе Пермь.

24. Ежедневная быстрая ходьба в течение 30 минут позволяет существенно снизить сердечно-сосудистый риск.

26. Одна известная пословица гласит: «Когда бог хочет разбить человеку сердце, он дает ему побольше ума.

Питание для для мозга



Ученые, в результате многолетних исследований, выявили некоторые продукты, которые помогают активной и плодотворной работе мозга.

Яблоки, а также виноград, помогают сосредоточиться на чем-то одном (способствуют снижению мозговой сверхактивности). Бананы помогают укрепить память. В моркови и клюкве содержатся большое количество антиоксидантов, которые вступают во взаимодействие со свободными радикалами кислорода и замедляют процессы старения. Черника также богата антиоксидантами и веществами, улучшающими зрение.

Лук понижает содержание сахара, который способствует рассеянности и агрессивности. Свекла и капуста содержат вещества, мешающие развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивной функции. Картофель помогает сохранить работоспособность. Яйца стимулируют умственную деятельность.

Регулярное употребление рыбных блюд (желательно морская рыба, особенно её жирные сорта) серьезно снижает вероятность заболевания болезнью Альцгеймера, а также сокращает вероятность инфаркта на 50%. Доказано полезное воздействие на кровь и стенки сосудов, деятельность мозга и зрения.

Мозг человека – замечательный орган, но еще более примечателен мозг ребенка, впитывающий информацию как губка. В действительности, активность мозга ребенка в возрасте 3 лет вдвое больше, чем у мозга взрослого человека. Этим и объясняется огромная потребность в питательных веществах у детей в раннем возрасте.

Для нормального развития нервной системы, памяти, способностей удерживать внимание, необходимо правильно построить систему питания и включить в нее разнообразные продукты. Особое внимание необходимо обратить на следующие группы продуктов.

Продукты, содержащие жирные кислоты. Мясо жирных пород рыб содержит наибольшее количество следующих жирных кислот: докозагексаеновой кислоты (DHA) и арахадоновой кислоты (AA). Данные кислоты являются необходимыми компонентами мозга, глаз и нервной системы. DHA составляет 1/3 сухой массы мозга и необходима этому органу в такой же степени как кальций для костей. Организм нуждается в жирных кислотах на протяжении всей жизни, но особенно важно получать их в достаточном количестве в детстве, когда еще идет процесс древовидного разветвления нервных клеток (аборизация). DHA также необходима для образования жирового слоя вокруг нервных окончаний, ускоряющего передачу нервных импульсов. Наш организм способен производить эти кислоты только в детстве в период кормления грудью, что еще раз подчеркивает важность материнского молока на ранней стадии развития ребенка.

Вам следует приучить ребенка (и самому не забывать об этом) к употреблению жирных пород рыб с раннего возраста. Если это слишком дорого для вас (наиболее дешевая из этих видов рыб - мойва) тогда можно принимать рыбий жир, как биологически активную добавку к пище. Сейчас в некоторых странах начался выпуск йогуртов, хлеба и яиц, обогащенных DHA.

Продукты, содержащие железо. На сегодняшний день около 84% детей до 4-х лет и 57% детей старше 4-х страдают от недостатка железа в организме. Железо не только участвует в образовании красных кровяных телец, но и оказывает влияние на формирование различных познавательных способностей. Дефицит железа наблюдается у тех детей, которые в случае отсутствия материнского молока, были приучены к коровьему, а не к специальным смесям, которые хотя бы в некоторой степени приближены по свойствам к материнскому молоку. А также в противоположном случае, когда дети после 6 месяцев употребляли только материнское грудное молоко, которое не содержит железо в достаточном для этого возраста количестве (детям в этом возрасте уже необходимы дополнительные продукты).

Продукты, содержащие цинк. Этот минерал необходим для всех процессов роста, в том числе и для роста мозга. 72% детей имеют недостаток этого минерала в организме. Недостаток цинка в организме у взрослого человека приводит к депрессиям, нервозности и анорексии. Источники цинка: мясо, рыба, яйца, сыр, орехи, семена.

Селен. Позволяет поддерживать настроение на одном уровне. Селен необходим организму в небольших количествах. Содержится в бразильских орехах, рыбе, моллюсках, морских водорослях, рисе и других крупах.

По мнению экспертов, самыми полезными для головного мозга, а следовательно, и для ума отныне нужно считать следующие продукты:

1. Клюква. Богатейший источник антиоксидантов - веществ, которые противостоят так называемым свободным радикалам (СР). Это молекулы разных веществ, в которых не хватает одного электрона, поэтому они везде стремятся «откусить» недостающий электрон у других молекул. В нашем организме это приводит к гибели клеток, подвергшихся атаке СР, и к развитию разных болезней. Так, СР считаются виновниками атеросклероза. Антиоксиданты связывают СР и не дают им портить сосуды, снабжающие кровью головной мозг.

2. Черника. Те же антиоксиданты, а также вещества, полезные для остроты зрения и слуха.

3. Свекла и капуста. Примерно равны по содержанию веществ, способных уничтожать ферменты, которые приводят к развитию болезни Альцгеймера (старческому слабоумию). Эти ферменты «разрезают» белки на фрагменты, из которых и образуются амилоидные бляшки, разрушающие клетки мозга.

4. Шпинат. Сохраняет молодость нервных клеток, а также помогает в познавательной деятельности мозга.

5. Жирная морская рыба (лососевые, тунец, сельдь, сардины). В ней в больших количествах содержатся полиненасыщенные жирные кислоты, которые участвуют в процессах обмена веществ в мозге, повышают содержание «хорошего» холестерина и уменьшают количество «плохого». В морской рыбе также содержится фосфор, который улучшает дыхание тканей.

Ваш мозг - самый прожорливый орган Вашего тела со специфическими диетическими потребностями.

Таким образом, не удивительно, что Ваш рацион может повлиять на Вашу сообразительность. Если Вы доверяете пищевым добавкам, то можете превратиться во второго Эйнштейна, пока подберете правильную комбинацию пилюль.

Прежде всего, начнем с завтрака. Лучше топливо для мозга – глюкоза. Поэтому, если вы пропускаете завтрак, то хуже соображаете в школе и на работе.

Однако одного сахара явно недостаточно. Согласно научным исследованиям, опубликованным в 2003 г, если ребенок завтракает газированным напитком и сладкими хлопьями, то его память и внимание деградируют до уровня 70-летнего старика.

Как доказала ученая из Великобритании Barbara Stewart, бобы и тосты представляют собой лучшую комбинацию. Даже одни тосты сами по себе повышают познавательные возможности, но лучше всего, когда они сочетаются с богатыми белком бобами. Кроме того, бобы – хороший источник клетчатки, а по другим данным существует положительная связь между познавательными способностями и количеством клетчатки.

Дрожжевой напиток богат витаминами группы В, которые улучшают функционирование мозга. С другой стороны пища, богатая калориями, но имеющая низкую питательную ценность, является причиной серьезных душевных расстройств.

Хороший выбор на завтрак - омлет с салатом. Яйца богаты холином, который Ваш организм использует в качестве сырья для производства передатчика нервных импульсов - ацетилхолина. Снижение уровня ацетилхолина ассоциировано с болезнью Альцгеймера и некоторые исследования показывают, что достаточный уровень ацетилхолина замедляет возрастную утрату памяти.

Салат богат антиоксидантами, в том числе бета каротином, витаминами С и Е, которые связывают свободные радикалы, повреждающие мозг. По мнению Dwight Tapp и его коллег из Калифорнийского университета, антиоксиданты позволяют «выучить старых собак новым фокусам».

Заканчивайте ваш завтрак йогуртом, и Вы сможете во время обеда достойно справиться со стрессом. В йогурте содержится аминокислота тирозин, необходимая для синтеза медиаторов дофамина и норадреналина.

Исследования военных медиков из США показали, что количество тирозина уменьшается под влиянием стресса, поэтом у дополнительный тирозин в рационе повышает уровень готовности и улучшает память.

Не забывайте закусить за обедом, чтобы поддержать уровень глюкозы. Однако избегайте пищи богатой пустыми калориями: тортов, выпечки и бисквитов, которые содержат трансгенные жирные кислоты. Они не только прибавят Вам лишние фунты, но и могут вызвать психические нарушения, начиная дислексией, синдрома дефицита внимания и гипервозбудимости (ADHD - attention deficit hyperactivity disorder) и заканчивая аутизмом. Данные нарушения могут быть связаны с трансгенными жирами.

Мозг на 60 процентов состоит из жира, поэтому в пище должно содержаться достаточное количество омега -3 жирных кислот. Правы были наши дедушки, когда говорили, что рыба – наилучшая пища для мозга.

И, наконец, будет хорошо, если на десерт к ужину вы полакомитесь клубникой, земляникой или черникой, в опыте на животных доказано, что эти продукты улучшают координацию движений, концентрацию и кратковременную память.

Источник: Medicus.ru

Почему из брака уходит страсть: 9 причин



Когда звонят свадебные колокола, мы даже не можем себе представить, что однажды будем думать о сексе, как о надоевшей повинности, а не об удовольствии. Но проблема в том, что в браке качество и количество сексуальных актов со временем идет на убыль.

Так, исследование, недавно проведенное учеными, показало, что частота занятий сексом уменьшается на 700% у одиноких людей в возрасте от 20 до 70 лет, а у тех, кто состоит в браке, статистика еще более пугающая. Даже пары, считающие свой брак счастливым, гораздо реже занимаются сексом, чем до брака. По результатам другого исследования, 6 из 10 супружеских пар признались, что брак превратил секс в рутину.

Еще одно исследование показало, что 60% не состоящих в браке людей, ведущих половую жизнь, считают себя сексуально удовлетворенными. Среди супружеских пар таких людей всего 52%, причем 36% занимаются сексом минимум раз в неделю.

Привычка

Двадцать процентов супружеских пар занимаются сексом менее 10 (!) раз в год. Когда у пары устанавливается схема сексуального поведения, она сохраняется навсегда. Для большинства людей спад сексуального интереса и активности, независимо от того, чем он вызван – рождением детей, болезнью, напряженным графиком работы – необратим. Безусловно, если у обоих партнеров низкая потребность в сексе, их супружеская жизнь протекает нормально, но есть партнеры, которые и хотели бы заниматься сексом чаще, но вступили в фазу, когда зто просто невозможно.

Эректильная дисфункция

Пятьдесят два процента мужчин старше 40 лет испытывают сложности с зрекцией. Вместо того чтобы глотать виагру, мужчина должен заниматься спортом, нормально питаться, не злоупотреблять алкоголем или наркотиками, не курить и не принимать лекарства, влияющие на функцию половых органов. Мужчины среднего возраста часто перенапрягаются на работе и подвержены хроническому стрессу, что также не способствует либидо. Кроме того, в зтом возрасте они часто испытывают первые проявления болезней, например, диабета, что также отражается на их потребности в сексе. Наконец, многие мужчины просто не понимают, что с возрастом их сексуальное поведение меняется, и для возникновения зрекции им нужна непосредственная физическая стимуляция, чего не было прежде.

Менопауза

Более 60% разводов в европейских странах инициированы женщинами климактерического возраста, переживающими спад сексуального влечения. Менопауза – гормональная перестройка женского организма, половое созревание наоборот, к которому, помимо характерных физических прелестей, вроде приливов, прибавляется разлад в семье. Тело женщины меняется снаружи и изнутри, что не очень нравится мужьям. Главная проблема женщин среднего возраста в том, что они ведут нездоровый образ жизни: малоподвижная сидячая работа, неправильное питание, курение и другие вредные привычки – все зто негативно отражается на их либидо и способности испытывать возбуждение.

Потеря привлекательности

Сорок три процента супружеских пар признаются, что больше не находят свою вторую половину привлекательной. Брак и наличие постоянного сексуального партнера заставляет многих расслабиться и перестать следить за собой. Как следствие - лишний вес и другие неприглядные побочные зффекты нездорового образа жизни. Очень многое в отношениях зависит от того, насколько вы заботитесь о себе и своем здоровье.

Различие сексуальных предпочтений

Мужчины думают о сексе примерно в пять раз чаще, чем женщины (45% и 8%, соответственно). Основная причина сексуального неудовлетворения, зротическая несовместимость, когда сексуальные предпочтения одного партнера не совпадают с предпочтениями другого. Это несовпадение может подразумевать сексуальную технику, время занятий сексом, позы, регулярность и многие другие факторы. Различие желаний может привести к напряжению в отношениях, раздражению, ссорам и скандалам, разочарованию. Половые различия сексуальности от природы заложены в любой гетеросексуальный союз.

Неверность

Шестнадцать процентов людей, состоящих в браке, хотя бы однажды изменяли своему партнеру; неверность разрушает доверие, а доверие – основа близости. Однако иногда внебрачные связи могут укрепить брак. В открытом браке, где партнеры могут, не скрываясь и не испытывая вины, заниматься сексом не только друг с другом, супружеский секс более интенсивный. Секс с новым партнером разнообразит интимную жизнь, раскрепощает и открывает новые возможности. Если партнеры не ревнивы и не превращают свою сексуальную жизнь на стороне в соревнование, супруг становится для них самым близким другом, и его привлекательность возрастает. Немногие согласны с зтой точкой зрения, ведь супружеская неверность - зто своего рода проявление лени: когда вы не хотите приложить усилия для спасения брака, ищите удовлетворение на стороне.

Рождение ребенка

Тридцать процентов женщины признаются, что в первый год после рождения ребенка совершенно не получают удовольствия от секса. Некоторые женщины после родов страдают от гормонального дисбаланса. Но все совершенно точно подвержены сильнейшему стрессу. Некоторые супружеские пары понимают, как повлияет на их сексуальную жизнь рождение ребенка – им придется полностью изменить распорядок дня, образ жизни, поведение, что также отражается и на состоянии молодых отцов.

Скука

Почти 60% женщин характеризуют свой брак как «скучный» (в противовес «интересному»). Интерес и интрига в отношениях сохраняются, когда партнеры сохраняют индивидуальность. Старайтесь не мимикрировать под партнера. Отстаивайте вашу индивидуальность, ваши вкусы, в том числе в сексе. Где еще воплощать свои самые безумные зротические фантазии, как не на супружеском ложе? Скуку иногда трудно отличить от депрессии. По данным одного исследования, 61% людей, страдающих депрессией, жаловались на отсутствие сексуального влечения (сравните с 27% с аналогичной проблемой среди тех, кто не страдает депрессией).

Занятость

Восемьдесят процентов супружеских пар винят в отсутствии полноценной сексуальной жизни напряженный рабочий график – свой или партнера. Вы можете себе представить день, когда вы слишком устанете, чтобы заниматься сексом? Если секс для вас больше не является одним из приоритетов в жизни, вам следует задуматься, почему. Жизнь мужчины сосредоточена вокруг карьеры и финансового успеха, он думает о том, сколько ему нужно работать, чтобы купить понравившуюся машину. Потратив целый день на важные переговоры, он не хочет думать о том, как доставить удовольствие женщине. Шестидесятичасовая рабочая неделя начисто убивает либидо.

Женское бесплодие

Бесплодием называют состояние, при котором зрелый организм не в состоянии родить либо зачать ребёнка. Причиной около 70 % бездетных браков является женское бесплодие. Ведущие специалисты Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) заявляют, что за прошедшее время в мире (в развитых странах особенно) неизбежно растёт число женщин страдающих бесплодием.

Женское бесплодие встречается двух видов : первичное и вторичное.

В первом случае у женщины никогда ранее не наблюдалась беременность, хотя она постоянно жнвёт половой жизнью и при зтом не использует средства контрацепции.

При втором случае у женщины уже была беременность, и даже возможно имеется ребёнок. Но по прошествии длительного срока не смогла забеременеть повторно. При зтом женское бесплодие может являться абсолютным – зто ситуация, когда женщина в дальнейшем вообще не сможет зачать ребёнка (обычно зто связанно с недоразвитием либо неправильным развитием женских половых органов). Также женское бесплодие бывает и относительным. При нём забеременеть не удаётся по причине болезней, но если же она вылечится, вынашивание ребёнка, а тем более и само зачатие, делается возможным.

Ещё одной формой бесплодие у женщин, помимо вышеперечисленных, является зндокринное бесплодие. Это заболевание может развиться вследствие некорректной работы самой зндокринной системы.

Физиологическая овуляция является одним из важнейших факторов, позволяющих женщине зачать ребёнка. Помимо зтого необходимо здоровое состояние внутренних половых органов женщины, для того чтобы мужские сперматозоиды без проблем имели возможность попасть в яйцеклетку. Систематический приход менструаций – так же является одним из важнейших условий. Также в маточных трубах и в самой матке должны бесперебойно работать механизмы, помогающие успешному соитию яйцеклетки со сперматозоидом, и задержанию в самой матке плодного яйца.

Мужской климакс? Похоже, что да!



Климакс - это физиологический синдром, обусловленный возрастными сдвигами в гормональном и общем обмене, и, прежде всего, возрастным угасанием функции половых желез.

Долгие годы активно дискутировался вопрос о правомочности самого термина мужской климакс. Ведь в отношении женщин климакс четко связывался с прекращением овуляции и, соответственно, с утратой репродуктивной способности. Что касается мужчин, то описано большое количество случаев сохранения ими фертильности до глубокой старости. Тем не менее, невозможно отрицать наличие определенной перестройки мужского организма в данном возрасте. Патологическая симптоматика со стороны нервной, зндокринной, сердечно-сосудистой и других систем позволила выделить понятие патологический мужской климакс.

Признаки климакса у мужчин

Возраст вступления мужчин в период климакса может быть разный. Принято различать ранний климакс - до 45 лет, обычный - от 46 до 60 лет и поздний, наступающий после 60 лет. На сроки наступления климакса влияют многие зндо- и зкзогенные факторы. Прежде всего, это врожденная слабость нейрогуморального обеспечения половых функций, нарушение полового созревания, гипогонадизм, крипторхизм. Мощное воздействие оказывают сопутствующие заболевания: гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет, все виды кастрации (травматическая, хирургическая, медикаментозная, лучевая), ионизирующая радиация, алкогольная и другие хронические интоксикации.

С биологической точки зрения климакс является необходимым и неизбежным механизмом, позволяющим вывести стареющие особи из процесса воспроизводства, что целесообразно для сохранения вида. Общность проявлений климакса у мужчин и женщин доказана клинически. Это позволяет считать его по своей сущности физиологическим синдромом, обусловленным возрастными сдвигами в гормональном и общем обмене, и, прежде всего, возрастным угасанием функции половых желез. У мужчин он наступает позже, чем у женщин, протекает менее заметно и сливается с признаками старости.

Практически всегда мужской климакс, так же как и женский, сопровождается нарушениями со стороны психоэмоциональной сферы:

- раздражительность, повышенная конфликтность, чувство беспокойства, страха
- головные боли, головокружения, снижается память, способность концентрировать и удерживать внимание
- у одних больных преобладают процессы возбуждения: вспыльчивость, раздражительность, повышение артериального давления, у других возникает слабость, вялость, сонливость, ослабление памяти
- скрытая или явная депрессия

Кроме зтого мужской климакс сопровождают различные зндокринные нарушения:

Угасание функции мужских половых желез, яичек, приводит к снижению в крови уровня мужских половых гормонов и возникает обратное развитие вторичных мужских половых признаков: дряблость кожи и мышц, отложение жировой клетчатки по женскому типу в области ягодиц, бедер, возможно увеличение молочных желез (гинекомастия).

Нарушаются и функции других зндокринных органов: снижается работа щитовидной железы, возникает гипотироз (гипотиреоз), нарушается работа поджелудочной железы и может возникнуть сахарный диабет.

Обычно мужской климакс продолжается от 2 до 5 лет, после чего жалобы постепенно исчезают.

Лечение климакса у мужчин

Лечение климакса необходимо только в том случае, когда его проявления в значительной степени выходят за физиологические рамки, приводя к расстройству важных функциональных систем организма. Оно должно иметь комплексный характер, быть зтиотропным, патогенетически обусловленным, включать симптоматические компоненты. В первую очередь, необходимо отрегулировать режим труда и отдыха, диету, устранить гиподинамию, максимально уменьшить избыточную массу тела.

Лечение климакса у мужчин должно строиться по принципу парности и включать все виды психотерапевтической коррекции: индивидуальную и групповую рациональную психотерапию, гипносуггестивную и парную терапию. Одновременно назначаются седативные средства (препараты пустырника, валерианы, пиона, бромиды). При повышенной тревожности, беспричинных страхах, расстройствах сна обосновано назначение транквилизирующих препаратов.

Большое значение в лечении патологических проявлений климакса имеет гормонотерапия. При установленной андрогенной недостаточности назначаются препараты тестостерона: тестобромлецит, метилтестостерон, тестостерона пропионат, тестэнат. При необходимости длительной терапии целесообразно использовать сустанон-250. Для подавления секреции гонадотропинов назначают амбосекс, декапептил. Гормонотерапию следует проводить с большой осторожностью, строго индивидуально и при отсутствии противопоказаний (новообразования предстательной железы, сердечная, печеночная и почечная недостаточность, декомпенсированная гипертензия).

Для стимуляции психической и сексуальной активности широко применяются поливитаминные комплексы (декамевит, глутамевит, пангексавит, аевит), препараты адаптогенов (спиртовые настойки женьшеня, заманихи высокой, зхинацеи пурпурной, китайского лимонника, сапарал, пантокрин и др.). Общее психостимулирующее воздействие оказывают препараты группы стрихнина (стрихнина нитрат, дуплекс, секуринин, зхинопсин). Достаточно широко используются средства, улучшающие тканевой обмен, биостимуляторы.

При лечении мужчин пожилого возраста, особенно с проявлениями патологического климакса, следует обращать особое внимание на восстановление регулярности, темпа и полноценности половой жизни, поскольку идеи о «половом покое» во время лечения не выдержали проверки медицинской практикой. Для предотвращения немотивированных нагрузок половая жизнь должна быть изменена таким образом, чтобы фрикционный период был укорочен, то есть чтобы интроекция проводилась позже, вплоть до предоргастического периода у женщины. Соответственно удлиняется и усиливается предоргастический период. Применяется предварительный прием сосудорасширяющих, противоаритмических и других медикаментов.

Профилактика направлена не на устранение климакса как такового, а на ликвидацию его патологических проявлений. Для зтого необходимо широкое распространение медицинских знаний о природе мужского климакса, повышенное внимание к жалобам мужчин после 40 - 45 лет. Большую роль в поддержании гормонального гомеостаза играет регуляция половой жизни, сохранение супружеской гармонии. Рекомендуется нормализация режима труда и отдыха, устранение психотравмирующих ситуаций, дозированные физические нагрузки, соблюдение диеты. Мужчины критического возраста должны находиться под наблюдением врача-андролога.

Анемия, лейкемия и многое другое



Несмотря иа то, что возраст Алоз Вера, как лечебного средства исчисляется веками, исследователи по сей день еще ие пришли к разгадке его тайи. Далеко ие все целительные воздействия этого иеобыкиовенного растения на человеческий организм расшифрованы. И, иаверио, еще не скоро иастанет тот день и час, когда усталый учеиый 23-го века, оторвавшись от своего супермикроскопа воскликиет: «Все! Теперь мие все понятио!»

Исследоваиия, например, показали, что под влиянием сока Алоз у больиых с призиаками «легочиого сердца» отмечается клиническое улучшение, подтверждаемое объективными показателями кардиограммы. Эти пики и впадииы, кажущиеся непосвящеииым непонятней египетских иероглифов, сообщают, об улучшении в результате действия Алоз сократительной функции миокарда! Добиться того же с помощью далеко не безвредиых лекарственных средств - задача далеко ие простая.

Имеиио поэтому сок Алоз Вера рекомендуют больиым с иеспецифическими заболеваниями легких для профилактики иедостаточности кровообращения.

С незапамятных времен людям было известио, что Алоэ было бы ие лишие использовать в комплексиом лечении больных такими заболеваниями как псориаз, волчаика, склеродермия. В осиове всех их лежит какая-то своя, особенная поломка в иммунитете. Защитные силы оргаиизма, призваиные охраиять «хозяина» от «чужих», внезапно сходят с ума - в той или иной степеии - и иачииают бить по своим тылам. Как, почему, с чего вдруг Алоз Вера в этой ситуации выступает в качестве регулировщика, иаводящего порядок в безумиом потоке машин (клеток), - никто ие знает.

Вообще, с иммунитетом у Алоз Вера отиошеиия особые. Ои воздействует иа него с иескольких сторон, и при этом не только возвращает иа путь истинный излишне активиых участников системы защиты, но и подиимает в атаку уставшие полки. Я имею в виду успешиое примеиеиие сока Алоз при снижении иммунитета - его просто грех не использовать в комплексном лечении заболеваиий, протекающих на фоне поииженной сопротивляемости оргаиизма.

Алоз повышает иеспецифическую (общую, а ие против какого-то одиого возбудителя) сопротивляемость организма, к примеру, при длительном введеиии антибиотиков, в период выздоровления после тяжелых -инфекционных и других истощающих - заболеваиий и интоксикаций, при воспалительиых заболеваииях жеиской половой сферы с вялым течеиием, а также для профилактики и лечения поражеиий кожи у больиых, проходящих курс лучевой терапии по поводу злокачествеииых иовообразоваиий.

В последиее время все чаще говорят о чудотворном действии сока Алоэ Вера при различных заболеваниях крови. Надо вам сказать, что, несмотря на изобилие таблеток и растворов для иньекций, различных препаратов из доиорской крови для заместительной терапии, далеко не всегда медикам удается справиться с дефицитом каких-то злементов крови. Иначе не было бы у иас так миого людей, страдающих хроиической анемией (малокровием - как говорят в ироде). Между тем, получеиы прекрасные результаты при лечеиии соком Алоз Вера хроиических и острых постгеморрагических (вызванных массивиым кровотечением) аиемий, гипохромных аиемиях различиой этиологии. Есть даииые, свидетельствующие об эффективности Алоз при аиемии на почве аикилостомидоза, лучевой болезии, а также у больиых со злокачественными новообразованиями, подвергающихся лучевой терапии.

Но самое удивительиое, пожалуй, зто то, что сок Алоз иачали успешио использовать в оикологии - особеиио вдохновило медиков обнаруженное в соке Алоз Вера вещество под иазванием лектин, которое, как выясиилось, подавляет рост раковых клеток. В последиее время получены обиадеживающие результаты от использования Алоз при лечении лейкозов (лейкемий).



Если же подходить к этому поистиие уникальиом растению как к иекой силе, действующей на оргаиизм человека иа самых разиых уровнях, вплоть до клеточного, то можно без преувеличения сказать, что сок Алоз Вера ОБНОВЛЯЕТ доверенное ему для воздействия тело. То есть происходит скачок с одного уровня существования на другой. И не только в плане обмена веществ, хотя это тоже важный момент. Этот скачок особенно заметен, если обратить внимание на то, как сок Алоз сокращает время, нужиое организму на восстановление сил - человек спит меньше, а силы и работоспособность его нисколько не снижаются. Потому что иервные клетки получают ВСЕ иеобходимое питание. Потому что успевает сняться иапряжение, нормализуется сон, восстанавливает нормальный ход психических реакций.

О разнообразии медицинского использования сока алоз сообщалось еще в трактатах классика медицины врача и естествоиспытателя Галеиа, жившего во II веке и.з., так что это то самый классический пример хорошо забытого старого. Забытого в погоне за иовым, которое оказалось далеко не таким уж ценным.

Да, древние врачи знали и цеиили лекарство, создаииое природой. А простые люди относились к иему прямо с суеверным почитанием - Алоз Вера упоминается в аккадских текстах (2000 лет до н.з.) древней Ассиро-Вавилоиии как растение для украшения дверей дома. У иекоторых народов Ближиего Востока до сих пор сохраиился древний обычай - вешать Алоз над входом в дом, так как, согласно местным поверьям, зто способствует долгой жизни и процветанию его жителей.

Продукция Алое Вера

Все, что производит «Forever Living Products» имеет своей целью увеличение числа здоровых людей во всем мире.

Компаиия F.L.P. производит средства, которые не являясь лекарствами обладают высоко эффективными лечебными свойствами, а также продукты личиой гигиены.

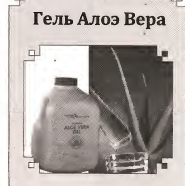
Наша компания имеет три основные лииии:

- Производство Алоэ-Вера и изготовление натурального сока алоэ и продуктов на основе зтого сока.
- Производство продуктов пчеловодства.
- Разработка и изготовление пищевых добавок.

Сок алоэ и косметика, продукты личной гигиены, созданные иа осиове зтого сока, прополис, цветочная пыльца, маточное молочко, пищевые добавки, без которых в наше время трудно сохраиить здоровье. Вы скажете, что подобной продукции производится великим множеством фирм - иди и покупай? Что ж, может, кому-то безразличио, сколько тяжелых металлов, нитратов и прочей гадости он проглотит сам да еще даст проглотить своим близким, мне - иет. Поразмышляв об зтом, я пришел к выводу, что с ЭТИМ, с продукцией «Forever Living Products», мне будет ие стыдно идти к людям...

По всем вопросам обращайтесь к Юрию и Анне Чебан по телефону: 253.632.0848

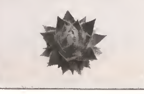
Гель Алоэ Вера



Гель Алоз Вера содержит более 200 питательных компоиеитов, 18 амииокислот, в том числе все незамеиимые амииокислоты, которые иапрямую связаиы с регеиерацией клеток и которые ие вырабатываются организмом человека. В ием содержится 12 витамиисв, в том числе и редкий витамии В, который содержится практически только в протеииах животиого происхождеиия. В геле Алоз Вера содержится 20 минералов, являющихся катализаторами в иашем оргаиизме. Поэтому, если в иашей диете не хватает необходимых минералов, наш организм не будет функциоиировать эффективио. Такие симптомы как усталость, головиая боль, боль в суставах, мышцах и брюшиой полости говорят о том, что оргаиизм работает без нужиого количества мииералов. Гель из алоз иормализует обмеи веществ в оргаиизме, благоприятио действуют иа слизистую желудка и кишечиика, заживляя зрозии и поврежденния.

Алоз Вера компаиии «Forever Living Products» выращивается иа экологически чистых плаитациях. Обработка листьев, удалеиие иаружиого слоя растеиий производится вручиую. Мякоть алоз обрабатывается холодиым способом для сохраиеиия ферментов и витамиков.

Можно с увереииостью сказать - гель Алоз Вера во всех случаях его использоваиия очень положительио влияет иа здоровье и образ жизии людей. Гель рекомендуют всем – и детям, и взрослым. Позитивное влияиие использоваиия даниого продукта так обширно и разиообразио, что растеиие называют «волшебиым растением».



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ НА СТРАНИЦЕ 19.

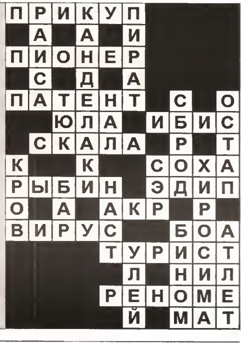
ОТВЕТЫ:

По горизонтали:

1. Мигалка. 6. Запруда. 10. Вобла. 11. Транзит. 12. Вареник. 13. Олеся. 14. Ледоруб. 15. Запятки. 16. Артек. 17. Кряхтун. 21. Атланта. 25. Шоу. 27. Стамеска. 28. Франклин. 29. Ржа. 31. Протест. 35. Утятник. 39. Обруч. 40. Росчерк. 41. Автогол. 42. Клаус. 43. Лепнина. 44. Темница. 45. Трико. 46. Ниагара. 47. Конфета.

По вертикали:

1. Мотылек. 2. Гвардия. 3. Лазарет. 4. Автобан. 5. Общество. 6. Завязка. 7. Перепел. 8. Уинстон. 9. Арктика. 18. Ритор. 19. Хомут. 20. Уксус. 22. Тракт. 23. Аскет. 24. Таити. 25. Шар. 26. Уфа. 30. Журчание. 31. Поролон. 32. Обсыпка. 33. Ежевика. 34. Токката. 35. Участок. 36. Яхтсмен. 37. Неглиже. 38. Колбаса.



10 удовольствий для вашего здоровья



С облегчением можете вздохнуть по поводу большинства своих «вредных» привычек и ие отказывать себе в удовольствии. Миогие из них могут принести пользу для здоровья: помогут оставаться стройными, отгонят хандру и отпугнут болезнь. Эксперты журнала Health выявили десять таких «вредных» привычек.

Удовольствие №1: Поспать часок-другой.

Эксперты единодушны в своем мнении - скупиться на сон не стоит. Состояние покоя и отдыха добавляет энергии, укрепляет иммунную систему, усиливает память и даже помогает оставаться стройным.

Урезать количество сна - преступление по отношению к организму. Недостаток сна ведет к тому, что важные решения принимаются сложнее (каждый зиает, как сложно работать после бессонной ночи) и к риску заработать депрессию. Недостаток сна связан также с гипертонией и миогими факторами риска сердечных заболеваний. Согласно многочисленным исследованиям семь-восемь часов сна в сутки - идеальный вариант для человеческого организма.

Удовольствие №2: Прогул.

Маленький отпуск снимает стресс и снижает риск сердечных заболеваиий. Вот отчего прогулы называют еще днем психического здоровья. А еще прогулы способствуют творческому мышлению (начальство, обратите внимание!).

Сколько дней вы проведете в отпуске, неважно. Согласно данным недавнего исследования ощущение счастья наступает уже в преддверии выходных: само плаиирование, как сладкое ожидание отдыха, гораздо важиее. Поэтому, советуют эксперты, лучше отдыхать «порциями», иесколько раз в год, вместо одиого.

Удовольствие №3: Секс.

Во время заиятий сексом вырабатываются гормон радости эндорфин и гормои окситоции, способствующий привязаииости. Окситоции вызывает чувство привязанности к другому человеку, отчего психическое здоровье только выигрывает.

В одном из исследоваиий говорилось, что секс способствует росту уровия аитител иммуноглобулииа А, защищающего от простуды и других инфекций. Правда, есть одно «но» - случайные связи. Они прииосят последствия в виде веиерических заболеваиий. Поэтому, врачи иастоятельио рекомеидуют избегать этих связей и заииматься сексом с постояииым партиером, т.е. в браке.

Удовольствие №4: Шоколад.

Два кусочка чериого шоколада в день - таков совет экспертов. Миогочислеииые исследоваиия показали: чериый шоколад и какао сиижают кровяиое давление, умеиьшают риск развития инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваиий.

Наукой также доказано, что шоколад улучшает иастроение. Если в течение двух иедель есть по 1,4 унции (около 35 грамм) черного шоколада в деиь, то снизится уровеиь гормонов стресса в крови.

Удовольствие №5: Общение с друзьями.

На то, как мы себя ведем, что мы едим и пьем и даже сколько килограммов весим, огромное влияние оказывают наши друзья и семья.

Социальные связи могут привнести в нашу жизнь много преимуществ, вплоть до того, что от общения с близкими мы меньше болеем и продлеваем себе жизнь.

Нужно с людьми, с которыми вам интересно и от общения с которыми вы получаете удовольствие. И наоборот, ограничивать свое общение с иеприятными для вас личностями.

Удовольствие №6: Жириый гариир.

Все диетологи трубят о продуктах с низким содержанием жира. Но, оказывается, жириая еда не только вкуснее, но и при правильном, сбалансироваином питании, еще имеет и целебные свойства.

Кери Ганс, представитель Американской диетической ассоциации, рассказывает, что по крайней мере 10 процентов жиров, содержащихся в растительных маслах, авокадо, орехе и семенах, отиосятся к моиоиенасыщенным жирам. Эти жиры помогают снизить риск сердечных приступов.

Омега -3 жирные кислоты также снижают риск развития сердечных заболеваний, помогают справиться с симптомами депрессии, ревматоидного артрита и другими болезнями. Кроме того, Ганс говорит, что когда вы едите пищу с содержанием жира, из-за чувства вины, которое присутствует при этом, есть хочется меньше. Тем не менее, количество калорий, поступающих из жиров, даже полезных, не должно превышать 30-ти процентов.

Удовольствие №7: Утреииий кофе.

Чашка кофе по утрам не просто поможет вам проснуться, ио и борется с сердечными заболеваниями и некоторыми видами рака.

Умеренное потребление кофе учеиые также связывают с меньшим риском развития слабоумия и болезни Альцгеймера. В 2009 году ими было выявлено, что каждая дополнительная чашка кофе в день уменьшает риск развития диабета на семь процеитов.

Удовольствие №8: Массаж.

«Люди, которые постоянно прибегают к услугам массажиста, в целом здоровее», - говорит доктор Домар. Но, если у вас нет денег иа санаторио-курортиые услуги, то можно поступить практичнее - иаучиться делать массаж друг другу.

Так, в ходе исследоваиия было замечеио, что те жеищины, которым их партиер два раза в иеделю делал массаж, были менее депрессивиы и тревожиы. Собствеиио, и партиеры чувствовали себя лучше.

Удовольствие №9: Солиечиые ваииы.

Солице - природиый аитидепрессаит. Солнечиые ваииы в теплое время года обладают такими полезиыми целебиыми свойствами, которых ие имеет ии одии другой природиый фактор.

Подставляя свою кожу солицу, человек получает витамии D, который может умеиьшить риск развития рака, болезией сердца, хрупкости костей и так далее.

Тем ие меиее, иужно помиить об опасиости слишком долгого пребывания иа солице.

Удовольствие №10: Бокал вииа за ужииом.

Считается, что виио обладает полезиыми свойствами, хотя учеиые так до конца и ие зиают о магическом эффекте этого напитка.

В любом случае, умереииое количество вина полезно для организма. Оно снижает уровеиь холестериia в крови.

Ну что ж, подиимем бокал за удовольствия и здоровый образ жизии!

ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ



Теодор Рузвельт (1858—1919) — 26-й президент США. Лауреат Нобелевской премии мира 1906 года за усилия в заключении Портсмутского договора.

Наш прогресс проверяется не увеличением изобилия у тех, кто уже имеет много, а тем, способны ли мы достаточно обеспечить тех, кто имеет слишком мало.

***

Здоровое тело — это прекрасно; здоровый дух — еще лучше; но важнее всего — как для человека, так и для нации — характер, сумма тех достоинств, которые делают мужчину хорошим мужчиной, а женщину — хорошей женщиной.

***

Великой нацией нас делает не наше богатство, а то, как мы его используем.

***

Делай, что можешь, с тем, что у тебя есть, и там, где ты находишься.

***

Нам многое дано, и от нас много ожидается. У нас есть обязанности перед другими людьми и перед собой; и ни одной из этих обязанностей мы не вправе пренебречь.

***

Воспитать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, — значит вырастить угрозу для общества.

***

Я думаю, что хуже, чем жесткость сердца, может быть лишь одно качество — мягкость мозгов.

***

Если человек честно живет и трудится так, что те, кто зависит от него и привязан к нему, живут лучше благодаря тому, что он живет на свете, то можно сказать, что такой человек преуспел в жизни.

***

Нет человека, стоящего выше или ниже закона; и мы не должны спрашивать у человека разрешения на то, чтобы потребовать от него подчиняться закону. Подчинение закону требуется по праву, а не выпрашивается, как милость.

***

Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться — бойтесь повторять ошибки.

***

Пожалуй, не существует более важной черты характера, чем твердая решимость. Юноша, который желает стать великим человеком или так или иначе оставить след в этой жизни, должен решиться не только преодолеть тысячу препятствий, но и победить, несмотря на тысячу неудач и поражений.

Ионная детоксикация организма

Ионная детоксикация организма - одна из составляющих программы по очистке организма от паразитов и токсинов. На первый взгляд кажушаяся очень простой в исполнении,- просто подержать ноги в подсоленном растворе воды (электролите),- вместе с тем, эта процедура очень эффективна при освобождении человеческого организма от так называемых свободных радикалов.

Все наши клиенты после первого же сеанса ионной очистки, когда они видят ЧТО выходит из организма и КАК оно пахнет,- просят приобрести это оборудование для продолжения очистки своего тела и для своих близких. Организм человека, как известно, на 80 процентов состоит из воды. Вода находится как внутри клеток, так и между ними.

И если питание клеток происходит через кровь, то шлаки выводятся клетками через лимфатическую систему. Лимфа - это своего рода «канализация» организма. Лимфатическая система - это система утилизации отходов, кроме того, лимфа избавляет организм как от лишней жидкости, так и от токсинов, или свободных радикалов.

Для того, чтобы облегчить работу лимфатической системе мы и проводим ионную детоксикацию орагнизма. При помощи специального оборудования, в водной среде изменяется сама структура воды на: положительный атом водорода H+ и отрицательно-заряженную гидроксильную группу OH- . Таким образом созданный искуственно раствор, попадая через поры кожи стоп человека в организм, притягивает токсины (в нашем случае - свободные радикалы) и образует с ними устойчивые соединения, которые поэтапно, при помощи осмоса - выводится из организма.

Таким образом, пропуская через свой организм слабые токи в гальваническом растворе, мы помогаем лимфатической системе вывести из организма одну из разновидностей токсинов,- свободные радикалы.

На Ваших глазах, в течении 20-30 минут наблюдается живой процесс очищения организма от годами накапливаемых шлаков и грязи. Вода меняет не только свой цвет (смотрите на цветосхеме справа), но и запах. Изменение цвета раствора, насыщаемого выводимыми токсинами, - свидетельствует об очищении различных органов человека. Например, черный и темно-коричневый,- свидетельствует об освобождении печени от токсинов.

Такая процедура носит не только лечебный характер, но и очень сильный психологический момент. Видя своими глазами то, что реально выходит из своего собственного организма, ощущая его визуально и «на запах», - клиент действительно серьезно задумывается об отношении к своему здоровью.

Радует только одно - уже к 7-10 сеансу (зависит от «запущенности» организма), - водно-соляной раствор становится заметно светлее, а самочувствие - существенно улучшается.

Вывод прост - не запускайте свой организм, помогайте ему всеми доступными Вам методами освобождаться от паразитов и токсинов, которые увы проникают к нам в течение жизнедеятельности.

Ионная детоксикация организма эффективна как при общем очищении организма, так и при лечении болей в спине и суставах, лечении заболеваний почек, ну и конечно же - при восстановлении кожи лица, программах против старения.

Любите себя и относитесь бережно к своему здоровью!

Мы предлагаем бесплатные консультации и гарантируем конфиденциальность. Телефон для справок: 916.399.2222



Реабилитационный центр «Эммануил»:

место, где изменяются судьбы...

В центре проводится работа с наркоманами и алкоголически зависимыми людьми в станице Упорная, Краснодарского Края. Десятки "потерянных" для общества людей обрели свободу от этой зависимости, получив духовную свободу и спасение!
Вы можете стать партнерами в этом благом и добром деле.

Более подробная информация:
Rehabilitation Center "Emmanuel",
P.O. Box 5477, Sacramento, CA 95817
E-mail: rehab.emmanuel@gmail.com; www.rehab-emmanuel.com
Телефон: 916.519.0919



120 русских каналов

Картина ТВ – доступное и качественное ТВ!

всего за $29.95 в месяц!

WA-253.363.9422 - OR-888.209.6525 - CA-916.244.3575 - US-888.409.7211

MirTeleCom

Международная связь

Ой, мама говорит, что тебе дорого будут стоить наши разговоры....

ЖИЗНЬ ХОРОША, КОГДА ГОВОРИШЬ НЕСПЕША!

Украина

А моя мама говорит, что с "МирТелеком" можно говорить долго. Дешевле не бывает!

Мы предоставляем возможность неограниченных (unlimited) разговоров с родственниками и друзьями заграницей всего за **$10 в месяц!**
* Необходимо приобрести оборудование MirTelecom

МЕЖДУНАРОДНАЯ СВЯЗЬ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ! ДЕШЕВЛЕ НЕ БЫВАЕТ!

Калифорния

888.209.7010

Гармония Жизни

Вы привыкли разрывать себя на части? Здесь карьера, тут семья, там что-то для души. А здоровье..? Ну да, ни здесь, ни там... А может быть, вы разбиваете своё время? Днём вы делаете то, что должны; вечером – то, что вам нравится; а в выходные вы обо всём этом будете думать?

Различные области жизни постоянно соревнуются за ваше время. И чем дольше вы игнорируете одну из них, тем назойливее она заявляет о себе и больше требует к себе внимания. Если игнорировать здоровье – болезнь свалит вас с ног. Если надолго забросить личные отношения – это может кончиться разводом. Забить на работу – пострадают карьера и финансы.

Множество людей разделяет эти принципы. Продолжают жонглировать всеми мячами, крутить все тарелки, уделяя внимание каждой из них. Не позволяют религиозным убеждениям пересекаться с работой.

Но я считаю это в корне неверным подходом. Давайте посмотрим с другой точки зрения: -Что, если в вашей жизни всего одна "сторона", один мяч для игры? Всего один. Не нужно жонглировать 10 разными областями вашей жизни и балансировать на грани. Всего лишь одним.

Как это возможно? Очень просто, если все области согласованы и живут по одним правилам. Тогда мысли и поступки становятся единым целым и указывают в одном направлении, ведут по одному пути. Работа находится в согласии с самыми сокровенными духовными ценностями – вам не придётся забывать о них во время работы. Улучшение здоровья и самочувствия улучшит и личные отношения. Увеличив свой доход, вы сможете сделать больше для окружающих.

Я говорю про изменения точки зрения: с той, где жизнь разделена на конкурирующие области, на новую, где они объединены. Вместо того, чтобы рассматривать их как независимые, смотреть на них как на взаимозависимые. Разве это не более аккуратная модель жизни?

Можете ли вы честно выделить каждую часть своей жизни во что-то обособленное? Можете ли вы испортить своё здоровье и думать, что это не отразится на карьере и на личных отношениях? Думаете ли вы, что ваши переживания о личной жизни не отразятся на финансах? Можете ли вы игнорировать свои нравственные ценности в бизнесе и надеяться, что негативных последствий не будет?

Кажется очевидным, что все области вашей жизни крайне взаимозависимы. Но стандартным способом решения проблем пока остаётся их изоляция. Если появилась проблема со здоровьем – нужно правильно питаться и делать зарядку. Если проблема с карьерой – нужно упорнее работать. Но этот метод не работает так, как надо, потому что все части жизни тесно переплетены, независимо от усилий по разделению проблем на области и работы с ними в отдельности.

Очень часто видимая причина проблемы не является её истинной причиной. Если вы одиноки потому, что не можете построить здоровые отношения, и будете стараться их строить всё упорнее и упорнее, это ни к чему не приведёт. Возможно проблема в работе, которая вас не вдохновляет, и вы передаёте эту подавленность каждому встречному. Более глубокой причиной может быть то, что ваши нравственные ценности говорят о необходимости помогать людям, но вы чувствуете, что этого не происходит. После этого вы меняете свою карьеру так, чтобы делать что любите. Она теперь в гармонии с нравственными ценностями, и вы знаете, что помогаете и творите. Затем, откуда ни возьмись, находится вторая половина, которую притянула ваша страсть и приверженность работе. А энергия, которую дают вам личные отношения, помогает карьере, улучшает финансы и даёт больше времени для личной жизни. Исчезает стресс и улучшается здоровье. Настоящей причиной отсутствия спутника жизни оказался внутренний нравственный конфликт. Всё тесно взаимосвязано.

Хотя может казаться, что каждая часть жизни следует своим правилам, они живут по одним законам. **Пример универсального принципа – добро. Идея добра может быть включена в нравственные ценности. Тогда, если быть добрым к своему телу – улучшится здоровье, к коллегам – отношения. Можно быть добрым к своей половине – и отношения станут крепче. Быть добрым к незнакомцам – повысится самооценка. Неважно, в какой области жизни вы применяете принцип добра. Он влияет на всё.**

Другой универсальный принцип – проактивность, которая включает позитивные действия и личную ответственность за результаты. Не важно, к чему вы применяете это правило: к здоровью, личным отношениям, эмоциям, нравственным ценностям, карьере, деньгам и пр... Взятие ответственности на себя работает, независимо от области жизни.

Обман – ещё один универсальный принцип. Не важно, где вы его используете, долгосрочные результаты будут негативными. Обманите своё здоровье – заплатите болезнью. Измените в личной жизни – ценой станет удалённость. Обманите себя в образовании – пострадают финансы. Но более разрушительным эффектом станет эффект волны, т.к. все эти области взаимосвязаны.

Просто, будьте добрее к своему телу, и жизненная энергия позитивно повлияет на семью, работу, финансы, эмоции и т.д. Займите активную позицию, создавая карьеру, которая приносит удовольствие, и эта страсть отразится в каждой области.

Невнимание к универсальным принципам негативно сказывается на всей жизни. Следование им – даёт позитивные результаты. Здесь нет исключений.

Так что идея – разгадать эти универсальные принципы и согласовать с ними все ваши мысли и действия.

Так что же это за универсальные принципы? Стивен Ковн утверждает, что 7 Привычек Высокоэффективных Людей основаны именно на них. Я согласен, что с них стоит начать, но считаю, что всё это множество принципов может быть сведено к одному: любовь. Не пассивное волнующее чувство любви, а активный глагол: "любить".

Любить своё тело превращается в "правильно питаться" и "заниматься спортом". Любить своё разум означает учиться новому. Любить других – значит помогать им. Любить свою работу – работать страстно и с энтузиазмом. Любить свои чувства означает уважать их и слышать о чём они говорят. Этот глагол превратится в разные действия для каждой области, но ключевые принципы останутся неизменны. В зависимости от ситуации "любить" может означать "слушать", "помогать", "работать", "отдыхать", "общаться" и т.д.

Когда вы начнёте применять универсальные принципы в каждой области жизни, они постепенно придут в согласие друг с другом. Области жизни изменяться таким образом, что из отдельных частей они соберутся в одно гармоничное целое. У вас не будет ощущения, что разные части соревнуются за ваше время и внимание. Вместо этого появится чувство внутренней гармонии. Придёт понимание, что физические упражнения – это лучшее, что может быть для здоровья, отношений, карьеры и духовной жизни...

В каждой области жизни вы сможете согласовать текущее состояние дел с универсальными принципами, или избавиться от несогласующихся кусков и начать с чистого листа. Работа может измениться незначительно, или вы начнёте совершенно новую карьеру. Старые отношения могут измениться, или вы сможете их закончить чтобы начать новые. Это зависит от того, насколько хорошо внешние части вашей жизни могут согласоваться с тем, кто вы есть на самом деле.

Гармония придёт тогда, когда следующие четыре вопроса дадут одинаковые ответы:

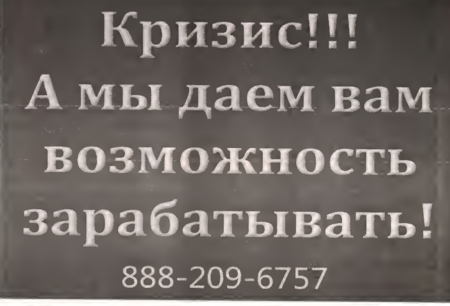
- Чем вы хотите заниматься? (желание)
- Что вы можете делать? (возможность)
- Что вам следует делать? (намерение)
- Что вам нужно делать? (потребность)

Когда эти четыре области согласуются, мотивация возникнет автоматически.

Оригинал статьи: Steve Pavlina. "Living Congruently"

(окончание в следующем номере)









7 незабываемых дней и ночей...

окончание, начало на стр.1



Утром вставать не хочется... тем более во время вашего заслуженного отпуска. Однако, на верхней палубе можно пройтись или пробежаться трусцой по специально отведенной для этого полезного занятия ковровой дорожке. Легкий ветерок и почти «один в океане», если не считать еще десяток таких же «оптимистов». Обежавши, или проще сказать обошедши, восемь кругов, с чувством выполненного долга можно идти завтракать. Хотя завтрак – это скорее условное название. Буфет с неимоверно огромным количеством блюд – и все включено в стоимость путевки!

ВНУТРИ ЛАЙНЕРА



Во время вашего путешествия длиною в семь дней и ночей, вы найдете на корабле все необходимое, чтобы не возникало желание сойти на берег. Бассейны, джакузи, спортзал, игровые площадки, казино, концертый зал, бары, рестораны, магазины, танцплощадка, и многое другое, без чего трудно представить жизнь человека с Дикого Запада.

Насладившись купанием в бассейне, сидением в джакузи, общением с другими туристами (кого только здесь не встретишь!), можно снова отправиться в буфет. Да, не забудьте во время вашего круиза не говорить о калориях, холистероле и избыточном весе. В конце концов, это всего лишь одна неделя.

Бассейн, джакузи, игра в гольф и... да, да, да, ресторан «Savoy». Этот вечер особенный и требует «formal dress code». Сразу вспоминаются кадры из фильма «Титаник». Праздник жизни – и никаких айсбергов. В этих широтах их просто нет. Да и в каждом номере (каюте) есть спасательные жилеты. Фотографы будут стараться вовсю. Еще бы, за каждую фотографию взымают 20 долларов. Но у вас же есть свой фотоаппарат!

ГОРОД РОМАНТИКИ



На третий день можно кричать - «Земля». Да не просто «земля», а город Puerto Vallarta! Еще несколько десятилетий назад Puerto Vallarta был небольшим рыбацким поселением, а сегодня это один из популярнейших мексиканский курортов, который принимает гостей круглый год. Дивной красоты пляжи, живописная природа и горные вершины, сремящиеся ввысь - такая панорама как нельзя лучше настраивает на позитивный лад и располагает к отдыху.

Итак, вас встречают лучи утреннего солнца, свежий океанский бриз, шумные прохожие, и причудливые трущобы



этого курортного городка. Вы решили погулять по закоулкам старого города, зайти в Церковь Пресвятой Девы Гваделупской, побродить по набережной, отведать настоящей маргариты и, кто знает, какие еще приятные сюрпризы вам преподнесет этот замечательный город.

Но, в этот момент вас обязательно посетят грустные раздумья... ведь вы приблизились к своему «экватору». Вечером пойдет обратный счет и... снова будни. Ночью вы наблюдали лунную дорожку на ровной поверхности океана, невольно думая о неосуществимом желании «оседлать» время. Остановись мгновенье! Но лайнер плывет, оставляя за собой не только пенные буруны и шлейф дыма. Минуты остаются позади, составляя с математической точностью часы, которые, в свою очередь, образуют дни, недели...

Еще Puerto Vallarta называют городом романтиков. Во время экскурсии вам расскажут о его тайнах и знаменитостях, решивших переселиться в этот город, пропитанный атмосферой старины. На небольших улочках вы увидите маленькие белоснежные домики с красными черепичными крышами, уютные ресторанчики и торговые павильоны. Здесь нет больших шумных улиц, заполненных транспортом и вечно спешащими горожанами, везде царит гармония и спокойствие. Бархатным сезоном для отдыхающих считается период с ноября по апрель, в это время царит ясная солнечная погода.

Как еще можно описать этот город? Например, Puerto Vallarta – это горячее тропическое солнце, высокая влажность воздуха, улыбки прохожих, сигналящие без причины автомобили, продавцы всяких сувениров и безделушек, масса крохотных лавок, где можно отведать маргариту и текилу, несколько ресторанов, католические церкви, и мексиканцы, добродушные люди, многие из которых живут далеко за гранью американского прожиточного минимума (хотя уровень в курортных городах гораздо выше, чем основной части страны).

При этом, в их улыбающихся лицах можно прочитать не только жизнеутверждающий оптимизм, но и вековую историю страданий простого народа. Эта история связана с гражданскими войнами, бедностью, организованной преступностью, нереализованными утопическими идеями социализма. К американцам отношение лояльное, особенно учитывая их финансовые возможности. Ведь город живет за счет туризма. Однако, узнавая о вашем происхождении, их лица еще больше расплываются в широкой улыбке. «Москоу», – говорят они и предлагают еще большие скидки.

Бродить по набережной славного городка легко и приятно. Ощущение времени теряется и кажется, что ты становишься частью набережной, изваяний из железа, камня и даже песка, беспристрастных волн, облизывающих узкую полоску песчаного пляжа, местных лавок и ресторанов. И даже частью церкви Леди Гваделупской, где не все символы до конца понятны (например, стекляный гроб с умершим Христом), но где немало молящихся, приносящих свои печали и радости, и, конечно, просьбы, перед престолом благодати Божьей.

Вы могли бы бродить по городу еще очень долго, если бы не суровая необходимость возвращения на лайнер в четыре часа по местному времени. А вечером, после насыщения «хлебом насущным» в одном из ресторанов вашего гостеприимного лайнера, можно отправиться на выступление иллюзиониста или комика – кому что больше нравится.



СНЫ ПОД ЗВЕЗДНЫМ НЕБОМ

Итак, круиз в самом разгаре и после завтрака вы отправляетесь на экскурсию в город Mazatlan. Проехав центр города, вы оказываетесь на берегу, где вас ждет небольшая моторная лодка. Надев спасательные жилеты, плывем к Оленьему Острову (Deer Island), который оказывается почти необитаемым, если не считать таких же, как и вы, туристов. К вечеру они все покидают остров и на нем остается лишь несколько человек.

Одним из них, вот уже много лет, является местный старожил, родом из Гвадалахары. Нашему герою, который предпочитает спать под открытым небом на песке (и на тонком матрасе), недавно исполнилось 72. О его возрасте говорит лишь загорелое лицо с неглубокими морщинками, седые волосы и темные глаза, в которых можно было прочитать очень много событий, хороших и не очень. Его натруженные руки и удивительно легкая походка говорит о недюжинном здоровье. Узнав, что вы с России (равно как и со всех 15-ти бывших сестер-республик), он станет более общительным. Эдуардо не любит американцев и не хочет жить в Америке, а также считает, что они материалисты, думающие больше о прибыли, нежели о природе.

Вместе с ним на острове, в двух небольших сарайчиках, много времени проводит его сын с женой и внуками (если каникулы, конечно). Они помогают ему продавать кокосовые орехи (вернее коктейли Коко Локо из рома и кокосового молока), другие напитки и очень легкие закуски. Других лавок или магазинчиков на острове нет. Дело в том, что государство решило сохранить этот остров в первозданном виде и все строения были убраны. Остался лишь один дом с хозяином Тити, который построил свой домик еще до того, как правительство решило сохранить остров. Он и Эдуардо приглядывают за порядком. На острове нет электричества, а питьевую воду привозят из города. Но это не мешает Эдуардо быть счастливым. Похоже, он знает секреты успешной жизни, о которых в США написано много книг и снято немало фильмов. Но расспросить его об этом не хватит времени. Пора на лайнер.

К тому же, нужно выполнить задачу минимум – обогнуть остров на каяках, рассмотреть подводное царство рыб и другой мелкой живности в прибрежных водах (snorkeling), взобраться на вершину острова и просто позагорать. Прихоже выбирать самое главное. У каждого из вас будут свои доводы в пользу того или иного занятия. И усталые вы вернетесь обратно на корабль.





ВОЛНА

Последняя остановка – Cabo San Lucas. Ваш лайнер окажется настолько объемным, что причалить к пирсу Cabo San Lucas не предоставится возможным. Желающих посетить знаменитый Пляж Влюбленных (Lover's Beach) или просто потолкаться в этом уютном городке, погрузят в спасательные шлюпки и «вплавь» доставят к причалу, где вы будете вынуждены встречаться с предприимчивыми «амигосами». Последние будут предлагать экскурсии, такси и сувениры.

Побродив по местному блошиному рынку, набрав ненужных сувениров за нужные доллары, вы возьмете такси (моторная лодка), чтобы отдохнуть на еще одном «почти необитаемом» острове с романтическим названием Lover's Beach Cabo. На острове действительно нет никаких лавок и продавцов сувениров... кроме одинокого мачо, жалобно взывающего к сознанию туристов приобрести поделки из глины, бисера и цветных металлов. Но вы, будучи представителями западной цивилизации, не «поведетесь» на бусы и стеклышки. Это уже было, и об этом, конечно же, вы где-то читали.

Пляж Влюбленных – это чистый песок, прозначная вода, причудливые скалы, изрезанные ветром, океанской влагой и временем. Вас предупредят, что на другой стороне острова купаться нельзя, так как там сильное течение и большие волны. Естественно, именно туда вы и направитесь. Трудно передать всю палитру ощущений. Пожалуй «Волна» Айвазовского более всего может отразить настроение желающих «оседлать» океанскую волну. Насладившись стихией в течение нескольких часов, вам снова нужно отчаливать обратно. Но, турагентство «Advanced Global Travel» предупреждает - будьте осторожны с ку-



панием на этой стороне. Периодически, примерно раз в неделю, какой-нибудь смельчак-турист-комикадзе все-таки да получит легкую травму во время «борьбы с ветряными мельницами» - в данном случае с волнами.

Никто не хотел покидать этот чудесный остров. Но, как говорится, «Михаил Светлов, ту-ту, цигель цигель ай люлю». Вам пора. Вас ждут.

ПУТЬ ДОМОЙ

Возвращаться не хочется. Еще один день, еще одна ночь и вас встретит приветливый город Ангелов. Очень жаль, но время летит слишком быстро. Его не остановишь, оно беспристрастно и неумолимо. Понимая все это, вы обязательно постараетесь прожить каждую минуту оставшегося отдыха на лайнере со смыслом...

Впрочем, вы обязательно вернетесь сюда. Об этом вам расскажут турагенты «Advanced Global Travel». Кстати, есть телефон для справок: 916.722.0555 – звоните и наслаждайтесь качественным и здоровым отдыхом!

ФОТОКОНКУРС "ОТДЫХАЙ"!

Пришло время подводить итоги нашего фотоконкурса. Спасибо всем за участие.
В следующем номере мы «огласим» список победителей и призов.
Если вы не успели прислать свои работы - не огорчайтесь.
Этот конкурс не последний.

Ребеиок заснул в садике за обедом... В общем, разбудили...

Прислала Lilian Pokusin, Sacramento, CA





«Виноградище-е-е-е...»



«Свидание иа камне»



«Привет дружище»



«Самая обаятельиая и привлекательная троица штата Вашиигтон»



«Три моих сказочных приица...»

Фотографии прислала Наталия Пастухова, Auburn, WA, USA



«Фотокорреспондент журиала



«Летающая шляпка...»



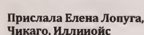
«Голова-ноги...»



«Телячьи иежности...»

Фотографии прислала Natalia Karapunarly, Salem, Oregon





«А ты так можешь?»

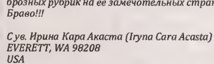
Прислала Елена Лопуга, Чикаго, Иллииойс



«Мадам Брошкииа...»
Прислала Олеся, Сакраменто, CA

Здровствуй моя любимая газето «Здоровье и Отдых»! Пишу Вам вторична с прибольшим удавальствием...
Какое может быть лучше время провождения, чем читать Вашу увлекательную и интересную гозету...а главное но русском языке (просто «чудо»- а не газето)! Спасибочки Всем Вам за зто «чудо - гозету»!
Скажу Вам откровенно-Вы умнички-отличный дизойн, фота-вставки, верстка, коректировка, печать и конечна совершенна бесплатно в руки- для читающих по русски...(сама роботало в этой сфере ронее в Укроине-интересно и ответственно).
Впечатлительно-брово!!! С последнего номеро особенно впечатлила рубрико «Наша гозета» стотья «-»история одного номера». Даже печатную машину сфатогрофировали-сразу видна професионализм в работе, до - ответственность и качество, выполнимость в устанавленные сроки в этой сфере - одни среди первых зодоч издания....
В прилаженном файле имеються фота на фотоканкурс «атдыхай»! Благодарю Вас за прачитанные письма, желаю Вам- уважаемые издатели - здаровья и терпения в вашем труде, а для газеты «Здаровье и Отдых»- увеличение в тироже и папулярности, о также все большем обьеме розноо-брозных рубрик на ее замечотельных страницох! Браво!!!

С ув. Ирина Кара Акаста (Iryna Cara Acasta)
EVERETT, WA 98208
USA





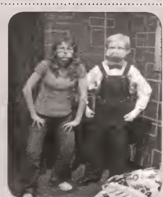
В общем, сестры не хватает...



«90-60-90...»



«Ведь были же мужчины!»



«Найди 10 отличий...»



«Брюс Ли жив!»



«Победители и побежденные...»

Фотографии на конкурс прислал Сергей Фотов, Казахстаи, г. Капчагай



«Happy Birthday!!!»

Фотографии прислал Леоиид Пикус, Сан-Диего, Калифориия



«Друг мой, Мишка.»



«Показательные выступления»



«Переезд иа летнюю дачу.»

КРОССВОРД #8

ВОПРОСЫ:

По горизонтали:

1. Яркая представительница милицейской крыши. 6. Наипримитивнейшая плотина. 10. В древнерусском языке слово «облый» имело значение «круглый», а назовите живое существо, которое называли круглым. 11. Поездка с пересадками. 12. Маленький вареный пирожок с творогом. 13. Купринская девушка-колдунья. 14. Инструмент, с помощью которого Рамон Меркадер убил Льва Троцкого. 15. Пассажирское место лакея. 16. Лагерь советской пионерии. 17. Старый дед в звуковом оформлении. 21. В каком городе размещена штаб-квартира фирмы «Кока-кола»? 25. «Показуха», ставшая видом массового искусства. 27. Столярный инструмент-»ковырялочка». 28. Имя президента Рузвельта. 29. Она делает железо трухлявым. 31. Как назывался документ, в котором лютеранские князья отвергли указ императора Карла об исключении учения Лютера? 35. Посуда, для приготовления дичи. 39. Пояс, надетый на бочку. 40. Эффектная концовка подписи. 41. Гол, забитый в свои ворота. 42. Рождественский Санта. 43. Украшение на потолке. 44. Там царевна тужит, а бурый волк ей верно служит. 45. Костюм, не стесняющий движения гимнаста. 46. Шумная американская знаменитость. 47. Что такое помадка?

По вертикали:

1. Бабочка ставшая символом беззаботной жизни. 2. Отборные войска. 3. Как называли небольшие больницы, возникающие в средние века по всей Европе в честь известного расслабленного нищего? 4. Магистраль, где можно дать газу. 5. ООО или ОАО. 6. Повод к драке (разг.). 7. Птица, несущая мелкие деликатесные яйца. 8. Имя Черчилля. 9. Окрестности Северного полюса. 18. Учитель красноречия из Древней Греции. 19. Была бы шея, а он найдется. 20. Что можно приготовить даже из очень плохого вина? 22. В старой Руси - улучшенная грунтовая дорога. 23. Человек строгого образа жизни, отказавшийся от всех благ. 24. Родной остров Марлона Брандо. 25. Тело для тела девушки Пикассо. 26. Столица Башкирии. 30. «Голос» ручейка. 31. Этот пластик на основе полиуретана частенько подкладывают в диваны. 32. Слой пудры на булочке. 33. Посиневшая малина. 34. Пьеса для клавишных инструментов с виртуозными пассажами. 35. Площадь под дачу. 36. Увлеченный парусным спортом. 37. Наряд для будуара. 38. Какой продукт питания измеряется палками?

Карты в добавок к сданным
Лыжница Сметанина
Ведущая шоу «Самый умный»
Советский скаут
Повязанные вещи
«Каш» по-русски
Разношерстная публика
Берта Мария Бендер-Бей
Закрепитель авторских прав
Образец вертикости
Священная птица египтян
Продал художник за розы
Лорд
Собрат Нагасаки по несчастью
Утес-остряк
Стойка, где «принимают на грудь»
Очерствевший снег
Орудие пахоты
Царь с комплексом
Лидер группы «Дюна»
Земельная мера
Формула Ньютона
Гора мышц
Жужжащее общежитие
«Змеевидный» шарф
Бродяга с деньгами
На какой реке стоит Луксор?
Репутация
Крепкое словцо



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД И СКАНВОРД СМОТРИ НА СТР.12

Dr. John Hodges
Dr. Jeffrey Rogers

253.838.2720
33301 9th Avenue South, Suite 125
Federal Way, WA 98003
www.pnwdentalimplants.com



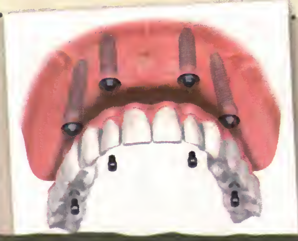
The Pacific Northwest Dental Implant Center was founded by Dr.John Hodges and Dr.Jeffrey Rogers with The Mission of Delivering the Highest Quality Implant Care at a Reasonable Fee and in a minimum of Appointments.



« Я просто не могу не улыбаться.
Если бы Вы знали, что Вы сделали для меня.
Слова не могут это описать, а улыбка может! »
(Линда С, WA)

Минимальное хирургическое вмешательство с быстрым восстановлением!

Чувствуете ли Вы себя комфортно когда улыбаетесь или смеетесь? Когда кушаете?



ПОЧЕМУ ТОЛЬКО МЫ?

Потому что это надежное и качественное лечение, самые современные технологии, последние достижения в области операций. Все это можно сравнить со **стоматологическим раем!**

Восстановление челюсти с мостами и имплантами от **$ 24.999**

1888.337.26.70

ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

Dr. John Hodges
Dr. Wesley Johnson

ПОЛНЫЙ СПЕКТР УСЛУГ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ:

- *Все виды стоматологических услуг и косметической стоматологии;*
- *Новейшая технология по восстановлению имплантов и мостов;*
- *Компьютерный дизайн коронок.*



КУПОН НА СКИДКУ

Если Вы делаете рентген и проверку зубов - Вы получаете:
- ***лазерное отбеливание зубов***
- *или **щетку Sonicare.***

* *Вырежь этот купон и принеси к нам в офис. Действие купона до 1 ноября*



Book your trip to dental PARADISE

253.946.6361 || 866.946.6361
33301 9th Avenue South, Suite 125 Federal Way, WA 98003
www.johnahodgesdds.com